

金沢市小学生陸上教室通信

2011年
11月19日号

ホームページ <http://www9.plala.or.jp/track-and-field/>

ID:track パスワード:2010kiroku

市民マラソン元気に完走

11月13日(日), 市民マラソン大会が開催されました。7時前から雨が降り始めて心配されましたが、ウォーミングアップが始める頃には雨があがってよかったです。みんなそろってしっかりとアップができました。

距離は「3km」。ここまでしっかりと練習を積んできた子には余裕の距離ですね。みんな最後までしっかりとした足取りで走り、感心しました。大勢が参加する中で、競い合い、完走する楽しさを感じることができたことと思います。

4年男子の中村くんと6年女子の宮永さんが好記録で優勝しました。8位までの入賞者は、4年高田くん、5年山崎くん、寒河江さん、6年岡田くん、六角くん、広瀬さんでした。おめでとう！

また、ファミリーで参加した子もたくさんいましたね。「親子で健康づくり」というのはとても素敵です。近年、お子さんと一緒に走る保護者の方が増えてきて、とてもいいことだと思っています。



末續慎吾選手に学ぶ陸上教室について



5, 6年生しか参加できなかったのですが、11月5日(土)の午後にはいしかわ総合スポーツアリーナで、オリンピック選手の末續慎吾選手による陸上教室が開催されました。

ドリル的な練習は少なかったのですが、体幹を意識した動き、スタートの構えなど、大事なことを教えてもらいましたね。また、末續選手の軽やかな走りを見ることもできてよかったですね。

末續選手も全国小学生陸上競技交流大会に参加しています。世界的な選手ですが、そういう意味では親しみもわかりますね。

なお、補助をしてくれた錦丘高校の陸上部10人中、6人が陸上教室出身者でした。

フルトラックで走ったよ！ 星稜大運動会

11月5日(土)には星稜大運動会も開催されました。稲置学園総合運動場は県内唯一のフルトラックです。このトラックができた19年前には、「青い色は心を落ち着いて、好記録が出る」ということで陸上教室の子どもたちがモデルになって、『学研の科学』の取材を受けたことがあります。



そのトラックが改装されて初めての公認大会でした。末續選手の陸上教室と重なったので、陸上教室からの参加者は少なかったのですが、新しいトラックで気持ちよく走ることができたようです。県内各地のクラブからも参加があって、いい競い合いができました。

学習会《食で差がつく！食で勝つ！》

～学童期の体づくりと栄養～

講師：中崎衣美さん

(財)北陸体力科学研究所 管理栄養士 公認スポーツ栄養士

日時 2012年1月14日(土)10時～11時(受付9時30分)

会場 教育プラザ富樫121研修室(申請中)

1月の全体練習会として(体を動かす練習会ではなく、頭を働かす学習会になりますが)、食事に関する学習会を開催します。

ふだん陸上教室の子たちとは生活を一緒にしているわけではないので、どのような食生活を送っているのか、我々にはわかりません。時々、保護者の方に聞くことがあるのですが、「あんまり食べんげんて～」「好き嫌いがあって・・・」と答えられる方もいて、心配しています。

練習をすればするほど、記録はよくなります。しかし、しっかりと食べて、強い体を作った上でそういう記録が出ていればいいのですが、あまり食わずに栄養の補給が十分にできないまま練習している子がいるとすれば、ぜひとも改善してほしいと思っています。

全国大会に県選手団を引率している時にいつも思うことですが、ホテルで出される食事をしっかりと食べる子は必ず好結果を出しています。逆に、ほとんど食べることができない子はせっかく練習してきた成果が出せないままに終わってしまうことがあるようです。

そこで、陸上教室としては初めての試みで、食事や栄養に関する学習会を開催します。講師の中崎さんは、石川県唯一の公認スポーツ栄養士です。県内の各地の生徒や学生、アスリートの食事指導・栄養サポートをしています。そして、この陸上教室の卒業生でもあります。

全員参加の会なので申し込みは不要ですが、可能な限り保護者の参加もお願いします。

12月～2月の練習について

12月～2月は市営陸上競技場での全体練習を事前予約してありません。晴れていれば問題ないのですが、降雨・降雪の際は、150人がスタンドで練習するのは難しいからです。

ただ、「天候がよい」と判断された時に、突然ですが、市営陸上競技場で練習を行うこともあると思います。その場合は、前日にメールで案内します。ただし、その際は団体利用ではなく、個人使用となるので、各自使用料100円を受付で支払ってください。

来年度の陸上教室の継続・新規入室について

別紙の用紙の通りです。

初詣ランニング

金沢中央走ろう会(代表・野村)では、1月2日に初詣ランニングをしています。参加自由です。詳しくは、金沢中央走ろう会ホームページにて(<http://www.kanazawa-runners.com/>)