

# 金沢市小学生陸上教室通信

2012年  
6月23日号

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

ID:track パスワード:2010kiroku

## 市小学生陸上大会 3つの大会新・1つの大会タイ!

6月10日(日)は第28回金沢市小学生陸上競技大会が行われました。県大会につながる重要な大会で、この日に合わせてこれまで練習にがんばってきました。朝は雨が降ってどうなることかと思いましたが、天気も回復し、いいコンディションとなりました。

結果は別紙の通りですが、自己記録を更新した子がたくさんいました。そして、男子ハードルで又多君、女子ハードルで日吉さん、男子4×100mリレーで濱出君、谷廣君、笠松君、山崎君が大会記録を更新し、女子走り高跳びでは上野さんが大会タイ記録を出しました。おめでとう!

県大会には陸上教室からは60人を超える選手が出場することになります。(来週、正式発表します)大会まで3週間、記録をさらに伸ばすことができるよう、練習に励みましょう!



## 走って跳んで投げて・金沢市小学生ジュニアスポーツテスト



5月27日(日)は好天に恵まれて、ジュニアスポーツテストが予定通り行われました。参加者が少なく、陸上教室の子が半数近くでしたが、陸上教室らしく特に走る種目ではよい記録が出ていました。結果はA級5人(山崎君、笠松君、日吉さん、上野さん、安藤さん)、B級14人、C級34人と好成績をあげることができました。

ボール投げと立ち幅跳びが不得意な子が多いようですが、走跳投バランスよく記録が伸びるように、日頃の遊びの中にもいろんな動きを取り入れていきましょうね。

## 快走! クロスカントリーフェスティバル2012

6月17日(日)には、奥卯辰山健民公園で、クロスカントリーフェスティバル2012が行われ、陸上教室からは14人の子が参加しました。鮮やかな緑の芝生の上を、しかし、起伏のある2kmのコースを、元気に走りました。

このような起伏あるコースを走ることは心肺機能を向上させ、筋力もつく効果的なトレーニングとなります。

男子1位は中村君、2位は笠松君、3岡本君、女子1位は岩崎さん、2位は谷内さんと陸上教室の子が独占しました。おめでとう!

来週30日(土)の定例練習会は、奥卯辰山健民公園で行われます。

また、野村が代表・トレーナーを務める奥卯辰山サマーランニングも健民公園で行われます。案内は裏面です。毎年、10家族くらいの方が参加してくださっています。夏休みのトレーニングには是非、家族揃ってご参加ください。申し込みは金沢中央走ろう会事務局へ。



## 連絡事項

★明日は加賀地区学童混成陸上競技大会です。陸上教室からは44人参加します。出場総数は230人、県下の陸上クラブが勢揃いします。全力を出し切り、競い合いましょ!

★7月練習予定は来週出します。日、火、水の特別練習は、11日までは行う予定です。