

金沢市小学生陸上教室通信

2013年
4月13日号

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

ID:track パスワード:2010kiroku

キャプテン・リーダーよろしく!

今年は満開の桜の下での第1回練習会でした。今年の男子キャプテンは坂本和海くん、女子キャプテンは岡田彩花さんと決まりました。そして、班のリーダー・副リーダーも次のように決まりました。年々、進んでリーダーになる子が増えてきてうれしいです。

班に分かれての準備運動も、ずいぶんと上手にできるようになりました。大事なポイントも示すことができる子もいて感心しています。

今年もキャプテン・リーダーを中心にまとまった行動や活動をすることによって、チーム全体の団結力や緊張感を高めていきましょう。

男子キャプテン	坂本 和海	女子キャプテン	岡田 彩花		
リーダー	副リーダー	リーダー	副リーダー		
1班	中村友哉	濱頭孝彬	6班	窪田剛大	濱谷慎太郎
2班	又多弥羽	井上兼徳	7班	木村宗嗣	山岸可奈
3班	河村朋紀	宮村真央	8班	長崎結衣	松本匡輝
4班	四柳遼真	越村希望	9班	吉川昇吾	川畑佑奈
5班	高田道希	堀中葵寛	10班	沖野あいみ	久森智己

第1回小中高記録会日程について

4月14日(日)は第1回小中高記録会です。高校生も参加します。

集合完了は8時30分です。ウォーミングアップをして、男子100mのスタートは10時10分、女子は10時45分です。全員が終わってからクーリングダウンをして、解散は11時30分です。天気は晴れの予報。気温も高くなりそうで、よかったです。どんな記録が出るか、楽しみです。

目標を高く持ってがんばろう!

昨年末に継続生の面接をした時に「14秒台を出したい」や「県大会へ行きたい」などという、具体的な目標を持つ子が多くなってきたなあとうれしく思いました。

今年初めて入った子は、明日の記録会で「自分の100m走のタイム」というのが初めて分かります。陸上競技というのは「何位だった」という順位の争いもありますが、「自分のタイムがどのくらい伸びたか」という記録を伸ばす楽しみもあります。

では、一年間でどのくらい記録が伸びるのでしょうか? 昨年、初めてデータを出してみました。

100m平均タイム (前年からの伸び平均)	100m平均タイム (前年からの伸び平均)
6年男子 15秒31 (0.8秒)	6年女子 15秒68 (0.76秒)
5年男子 16秒38 (0.82秒)	5年女子 16秒70 (1.03秒)
4年男子 17秒21	4年女子 17秒20

つまり、練習をがんばれば一年間で1秒短縮できるということがデータからもはっきりと分かります。(昨年は一年で2秒以上短縮して子が2人いました)

昨年より陸上教室独自の目標記録を裏面のように設定しています。基準は「北國スポーツ記録賞」です。6年生のS標準は県大会入賞ライン、A標準は市大会入賞ラインということにしたいなと思います。今年もしっかりと目標を持って、練習にはげみましょう!

連絡メールについて

まだ、一部の方がメール登録されていないようですが、メール登録をしたのに「陸上教室メール配信4月12日号」というタイトルのメールが届いていない方は、野村の携帯アドレス「nomuy56@i.softbank.jp」へ連絡ください。