

# 金沢市小学生陸上教室通信

2013年  
11月30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10日(日)、第20回かなざわ市民マラソン大会が開催されました。強風や大雨が予想されましたが、大会の間はたいして雨も降らずに本当によかったです。

3kmという距離は小学生にとっては長い距離です。しかも、これまでしっかりと練習を積んで記録をねらっていたみんなにとっては最初から最後まで、全力で走るという感じだったことでしょう。苦しかったかもしれませんが、大勢が参加する中で、競い合い、ベストを尽くした達成感を感じることができたことと思います。たいへんよくがんばりました。

6年男子の中村くんが4年生からの3連覇優勝を果たしました。そして、たくさんの入賞者も出ました。おめでとう！

## クレーマージャパン陸上クリニック

11月16日(土)には西部陸上競技場でクレーマージャパン陸上クリニックが行われました。今年も日本選手権出場の現役選手にコーチしてもらいました。せっかくの暖かい秋晴れの日だったのですが、工事で室内しか使えないのは残念でした。そして、3グループに分かれて基本のドリル練習などを行いました。

今年は、いつもと違う動きやアドバイスがあって、コーチにとってもたいへん勉強になりました。今後の練習に取り入れていきます。



## 男子リレーチーム北國スポーツ記録賞受賞！



11月23日(祝)、6年生の村田くん、又多くん、中村くん、窪田くん、河村くんが北國スポーツ記録賞を受賞しました。おめでとう！

受賞対象となった記録は4×100mリレーで52秒17と52秒55という記録です。これは県記録に迫るすばらしいタイムです。北國スポーツ記録賞はレベルの高い記録で突破は難しいのですが、狙える位置にある子は「突破するぞ」という強い気持ちを持って努力すれば夢はかないます。高い目標をもって、がんばりましょう。

### 連絡事項

・12月14日(土)に辰口中学校の陸上部顧問の仁地先生を講師にお招きして「ビートランニング」の講習会を行います。会場は不動寺小学校体育館です。(駐車場は公民館や路上なども可) 集合は9時20分で、11時30分頃まで行う予定です。

「ビートランニング」というのはジャマイカや黒人選手たちに備わるリズム感を、ノリのいい音楽を利用して体得しようとする新しいトレーニング方法です。お楽しみに。

臨時の全体練習会ですので、申込みは不要です。

・裏面に12月から1月までの予定を載せました。

・新規入室申込みの用紙をつくりました。各学校にも配布する予定ですが、皆さんからの紹介が一番確実だと思っています。「来年度入りたい」という子がいたら、ぜひすすめてください。用紙は市営陸上競技場にも置いておきます。よろしくお願ひします。