

ときどきしたよ、今年最初の記録会！



4月13日(日)は小中高記録会でした。これが今年最初の記録会、初めての子はとても緊張したことでしょう。継続の子は冬の練習の成果を試したくて、うずうずしていたことでしょう。みんなしっかりと走ることができていました。

当日は気温もまずまず、風も追い風で条件はよい方でした。しかし、風速2mを超えた組もあって、残念ながら追い風参考記録となった組もあって残念でした。(市営競技場は風が回っていることがあって、たまたま瞬間的に強い追い風と計測されることがあるようです)

記録会の結果は裏面の通りです。

金沢市小学生陸上教室では一昨年から「標準記録」をもうけています。これは「北国スポーツ記録賞」の標準記録をもとに決めたものです。北国スポーツ記録賞は県記録に近い記録なので、全員の子が目標とするわけにはいきません。

それで、陸上教室ではより多くの子が目標とすることができるように独自の標準記録を設定しています。これは「平均すると、一年間で1秒短縮するようだ」というこれまでの経験からつくったものです。もちろん個人差があるので、2秒近く短縮する子もいれば、1秒に満たない子もいます。

「県大会に出たい」「全国大会に出たい」という目標の他にも、「今年はA標準となるようにがんばろう」という目標もたててみましょう。

さあ、あなたの目標タイムは決まりましたか？漫然と練習しては速くなりませんよ。「どうすれば速く走ることができるようになるか」コーチの指示をしっかりと聞いて、友だちの動きを参考にし、自分の頭で考えて、試して、感じて、真剣に練習に取り組み、目標を達成しましょう！

腰No.カード洗濯ボランティア募集について

たくさんの方々からお申し出をいただきました。ありがとうございました。年間1回となりますが、よろしく願います。

金沢城1レーマラソンについて

今年は72人5チームが「U15」という新しい部門に参加することとなりました。どんなチームが出てくるのかわかりませんが、全力で走りきってたすきをつなぎ、楽しい思い出となる大会にしましょう。別紙をごらんください。

月予定について

右がその予定です。ちびっこかけっこフェスティバルの日がかわりました。特別練習も一部、変更があります。