

# 金沢市小学生陸上教室通信

2014年  
9月27日号

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

ID:track パスワード:2010kiroku

## いろいろな動きづくり～県陸上教室～

9月15日(祝)には県陸上教室が県営陸上競技場で行われました。5つのグループに分かれて、動きづくりのトレーニングが行われました。

特に、体幹を鍛える体操などが参考になりましたね。冬場の練習に取り入れていきましょう。



## 連合体育大会 エキシビジョンでのリレー

26日(金)の6年連合体育大会で昼休みに陸上教室のリレー5チームと金沢大学生が4×100mのリレーを会場のみんなに披露しました。加速やバトンパスなど、きっと参考になったことと思います。また、メンバーの

みんなも友だちの前で走ることができて、誇らしかったことでしょう。お疲れ様でした。

## 秋の大会について

10月4日(土)は2つの大会が行われます

### ①スポーツレクレーション祭陸上競技大会小学生の部～市営陸上競技場～

7時30分集合。8時開会式。午前ハードル、100m、幅跳び。午後は1000m、リレーの予定ですが、中学生の参加が少ないようで、少し早まるかもしれません。詳しい日程が入り次第、メール連絡します。

### ②県クロスカントリー選手権兼全国小学生クロスカントリーリレー県予選～物見山陸上競技場～

リレーに6人、個人戦に4人参加します。8時集合です。越村・橋本コーチがつきます。

10月11日(土)第3回小中記録会(市営)です。タイムスケジュールの発表はまだですが、今のところ9時20分集合としておきます。13時には終了の予定です。

10月12日(日)百万石ロードレースです。個人で申し込んでいる子はいますか?陸上教室のコーチは大会役員なので、アップを一緒にすることはできません。各自で対応をお願いします。

10月13日(祝)第3回クラブ対抗(物見山)です。90人の出場です。3連覇をねらっていきましょう!集合完了は、7時30分です。駐車場が混雑しますので、できるだけ乗り合わせをお願いします。旧役場にも駐車できると思います。持ち物は、ユニフォーム、スパイク、弁当、飲料、着替え、敷物、雨具などです。