

クレーマージャパン陸上スクール



11月12日(土)には西部陸上補助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選手の方々にコーチをしてもらいました。晴天で暖かく、絶好のコンディションでした。

3グループに分かれてマイクロハードル、ラダーなどを使ったドリル練習やスタート練習などの基本の練習を行いました。コーチにとってもたいへん勉強になりました。授業参観で参加できなかった子もいて、申し訳ありません。今後の練習に取り入れていきますね。

ミスノビクトリークリニック



11月20日(日)にはミズノ陸上部の選手による陸上教室が行われました。参加できたのは県の強化指定選手だけですが、リオ・オリンピックや世界選手権の出場選手による指導というめったに体験できない教室でした。模範指導の中で、さすがオリンピック選手だなという動きを見ることができて、コーチも感動しました。

連絡事項

・裏面に12~1月の予定を載せました。冬季になって市営での計画的な予定が立たず、また総合体育館も予約が満杯という状況です。「家で練習しましょう」と呼びかけても、なかなか難しいですね。土日に晴れそうな時があれば、特別練習を入れます。

1月の定例練習会はこの土曜日の午後に総合体育館で行います。15時から第1会議室で「新・運動会で」のDVDを視聴することになります。練習で取り入れている股関節活性化運動はここから出てくる白井アスレチックアカデミーの指導を参考にしています。16時から1階フロアにおいて、1時間練習をします。

・新規入室申込みの用紙をつくりました。1月に各学校にも配布しますが、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と県営陸上競技場にも置いておきます。HPからもダウンロードできます。よろしく願います。

・12月4日(日)13時30分から16時まで、総合体育館にて「パラスポーツ(障がい者スポーツ)を体験しよう」という会があります。興味ある子はぜひ参加してください。