

静岡葵ACたより

令和7年7月5日 (7月号)

I 7.8月の練習計画 及び 大会

① 横内小7月の練習会

・2日(水)・4日(金)・9日(水)・11日(金)・16日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)
・30日(水) ※30日(水)はプール下物置の清掃を行います。 合計9回

② 横内小8月の練習会

・1日(金)・6日(水)・8日(金)・20日(水)・22日(金)・27日(水)・29日(金) 合計7回
※8月13日(水)・15日(金)はお盆休みとします。

③ 西ヶ谷陸上競技場の練習会

◎ 期 日 7月21日(月祝) 集合時間 8時45分 練習開始 9時00分

- ・雨天 中止(降ったり止んだり位なら実施します。実施できるか不明の時は、コーチに電話)
- ・持物 ・スパイク・水筒・着替え・帽子・タオル・等・リレーメンバーはバトン・マーク
- ・陸上競技場使用料100円、競技場での受け付け時に出していただきます。
- ・約2時間の練習をします、県・市小学生大会のリレー練習を全体練習の後行います。リレーメンバーは必ず参加すること

※ 7月30日(水) 例年通りプール下物置をお掃除して頂きたいと思います。宜しくお願い致します。

④ 7月・8月の大会

7月6日(日) 日清食品カップ 第41回全国小学生陸上競技交流大会静岡県選考会 草薙陸上競技場
7月27日(日) 第23回静岡市小学生陸上競技大会 西ヶ谷総合運動場 陸上競技場

II 第7回小学生チャレンジカップ静岡

8位までに入賞した人およびチーム (よく頑張りました)

3年男子 100m 3位 小泉翔誠 16秒41

5.6年女子 800m 8位 宮本雛希 2分37秒26

5.6年男子 コンバインドB 3位 照井貫太(走幅跳4m28、ジャベリックボール43m62) 1918点

1.2年男女混合 4×50mR 7位(太田明莉・内田一輝・青島凜・名倉圭一) 37秒71

III 大会の申し込み

「第54回 静岡県小学生陸上競技選手権大会」の申込について

1・日 時 令和7年10月25日(日) 7時20分 集合 9時00分 競技開始

2・場 所 静岡県草薙総合運動場陸上競技場

3・種 目 男 子 ① 3・4年 ・100m・走幅跳・4×100m リレー

② 5・6年 ・100m・200m・1500m・80mハードル・走高跳・走幅跳
・ジャベリックボール投・4×100m リレー

女 子 ① 3・4年 ・100m・走幅跳・4×100m リレー

② 5・6年 ・100m・200m・800m・80mハードル・走高跳・走幅跳
・ジャベリックボール投・4×100m リレー

4・参加記録

3・4年 100m男子 17" 00 以内、女子 18 "00 以内
5・6年 100m男子 16 "00 以内、女子 16" 40 以内
5・6年 200m男子 16 "00 以内、女子 16" 40 以内(200m 出場者は、100mの記録を参考とする)
5.6年男子 1500m 6 '00 以内、女子 800m 3' 00 以内
5.6年走幅跳男子 3m50 以上、女子 3m30 以上
・この大会に出場できる選手は、2025年度小学生ナンバー登録選手です。

5・参加資格

- ・個人種目は、1人1種目のみ出場できる。
- ・1種目に出場できるのは、1団体3名です。 ・1・2年生は、出場できません。
- ・リレーは申込者の中から、コーチが編成します。(申し込んだ後の入れ替えは認めない。)
- ・3・4年の部は、3・4年生・5・6年の部は5,6年のみ出場できる。

- ・記録は静岡陸上競技協会主催あるいは各市町陸上競技場協会主催の大会で出されたものとする
ことを原則とするが、練習時の記録も有効とする。練習の記録もない選手の参加は認めない。

※ 静岡県小学生大会の出場者については、標準記録が設定されていますので、参加希望者の中からコーチ
の方で今迄の記録会や練習会等の記録の上位者を中心に選手を決めたいと思います。

6・参加料 個人種目 一種目 700 円

7・申込方法 8月6日(水)と8月8日(金)の練習日に、「大会申し込み用紙」に所定事項を書き、封筒
に貼って、中に参加料・個票を入れ、**大澤(松浦)コーチに提出する** (担当は5・6年)
尚、今回は**13日・15日**がお盆休みになりますので、必ず**8月6日(水)と8月8日(金)**を守っ
てください。

IV 静岡葵ACとして取りまとめを行っていない陸上競技大会への参加について

中部陸協記録会が7月19日(土)・8月11日(祝日)に草薙陸上競技場で行われます。小学生も参加できます。申し
込み締め切りが7月19日(土)の記録会は7月8日(火)・8月11日(祝日)の記録会は7月31日(木)です。詳しくは
「中部陸上競技協会のホームページ」をご覧ください。

(参加希望のある団員は、コーチに連絡をしてください。また、静岡葵ACとして取りまとめはしていませんが、
参加希望者がいれば保護者の皆さんで取りまとめをお願いします。)

V 第2期分の会費提出について

集金袋を近日お返しいたします。 納入額につきましては、
**2日コース、第1子12000円・第2子10000円・第3子8000円、1日コースの団員は左記金額の半額と
いたします。期日までに納入していただくよう、ご協力ください。**

- ① 納入期日 7月16日(水)・7月18日(金)練習日の、練習前に提出してください。
- ② 納 入 額：第1子12,000円 第2子10,000円 第3子8,000円。
1日コースの団員は上記金額の半額といたします。
- ③ 退 会 者：7月いっぱい、退会する人は、会費が未納なのか、退団したのか不明のことがあります
ので、必ず退会届を提出してください。届の用紙は、松浦コーチのところにあります。
- ④ そ の 他：◎ 会費納入袋に「納入日」と「納入金額」を記入して提出してください。
(袋の上をセロテープ等で張らないようにしてください。)
◎ 1日コースの団員のうち、2日コースでも体力的に大丈夫という団員は、2日コースに
変えると、また成果が上がります。体力的に無理がなければ、2日コースに変更
を勧めます。

VI 豆知識(石上コーチより)

チャレンジカップ静岡の大会では、向かい風が強く100mを走るのも大変でしたし、記録もかなり悪くなって
しまいました。そこで、走る人への風の影響はどのくらいあるのか調べてみました。

100mを走った時、追い風1mの場合0.085秒早くなり、向かい風1mの場合0.094秒遅くなるということです。
そこで、A君が風速0mの時、100mを15秒00で走ったとします。そのA君が追い風3mの時、100mのタイムが約
14秒745であった、ということは、約0.255秒早くゴールしたことになります。今度は向かい風3mの場合は、
100mのタイムが約15秒282となり、約0.282秒遅くゴールしたことになります。このように、いかに風の影響
が大きいかかわかると思います。

そこで風対策としては、日ごろの練習で、風に負けない気力・体力(筋力)・技能を作ることです。例えば
スタートから十分に前傾して風の抵抗を減らすこと、風に負けない腕振り、腿上げ等も必要です。

「葵ACのみなさん頑張ってください。」

VII 練習中の熱中症対策

熱中症の(初期症状) 「熱中症の初期症状が現れたら 近くのコーチに連絡する」

めまい 立ちくらみ 生あくび 大量の発汗 筋肉痛 筋肉のこむら返り

(病状がすすむと)

頭痛 嘔吐 倦怠感 判断力低下 集中力低下 虚脱感

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 3 水分・塩分・経口補水液などを補給

※自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車(119)を呼びましょう