

静岡葵ACたより

令和7年8月5日(8月号)

I 8.9月の練習計画 及び 大会

① 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)
※8月13日(水)・15日(金)はお盆休みとします。 合計7回

② 横内小9月の練習会

・3日(水)・5日(金)・10日(水)・12日(金)・17日(水)・19日(金)・24日(水)
・26日(金) 合計8回

大会参加

・8月23日(土) 第11回 東海小学生陸上競技大会
会 場 三重県 三重交通Gスポーツの杜伊勢陸上競技場
参加者、種目 照井貫太 5男コンバインドB 杉山真琴 5女100m

II 第26回 静岡県市町対抗駅伝大会 静岡市静岡チーム選手選考会について

例年行われております、見出し大会の静岡市静岡チーム選手選考会が、下記のような日程で行われます。この選考会には、長距離の練習をしている人以外でも参加できます。男子上位3名・女子上位2名が代表として内定されます、ぜひ多くの団員が参加されますよう、お願いします。

- 1・選考会日時 令和7年9月23日(火・祝) 受付9時00分～9時15分
- 2・場 所 草薙総合運動場陸上競技場 陸上競技場
- 3・種 目 小学生男子2,000m・小学生女子1,600m
- 4・説 明 会 9時20分～
- 5・ス ター ト 小学男子の部10時30分 小学女子の部10時45分(スタート時刻は目安です)
- 6・そ の 他 中止の場合は静岡市スポーツ振興課のホームページに掲載するので確認すること。

エントリー区間および正選手の決定は、11月に予定されている最終選考レースの結果をもとに、静岡市選手選考委員会が行う。

※この件についての質問は、松浦コーチ 090-3938-9267 へ

III 全国小学生陸上競技交流大会 静岡県選考会 8位までの入賞者

よくがんばりました

3年男100m 2位 小泉翔誠 15秒70
4年男100m 8位 萩原大雅 15秒66
5年女100m 2位 杉山真琴 14秒88
5.6年男コンバインドB 5位 照井貫太 (走幅跳4m25、ジャベリックボール36m77)

IV 熱中症対策のお願い

7月に入り、東海地方の梅雨明け宣言がなされましたが、その前後から、多くの都市で35℃を超える猛暑日が続いています。また、静岡市も連日30度を超える真夏日が続いてきています。さらに、最低気温が25度を超える熱帯夜が多くなり、夕方になってもなかなか気温が下がらず、蒸し暑い日々が続いています。そんな中で子供たちは、練習を行っていますので、ぜひ下に記載してあります熱中症対策の実践をよろしくお願いします。

熱中症の症状

(初期症状)

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

練習中の熱中症対策

- 1 日のあるうちは帽子を必ずかぶる。首筋を濡れタオル等で冷やす。練習のない時は日陰にいる。
- 2 水筒に十分水を入れておく。そして 30 分に 1 回程度、水分補給をする。
- 3 少しでも気分が悪くなったら、早めにコーチに連絡をし、涼しい場所で休む。特に呼吸が早くなったり、顔が赤くなったり(熱っぽくなったり)、冷や汗をかいたり、気分が悪くなったら、自らコーチに連絡をする。また友達に上記のような症状があると思ったらコーチに連絡をする。 ※練習中の場合は必ずコーチに連絡してください。

※ 保護者の皆様へお願い

1 練習中における小学生以下の子供さんとの接触防止について

横内小グランド・西ヶ谷競技場に小学生以下のお子さんを連れてこられる保護者の方へお願いです。団員の練習中にレーン(コース)の中に小学生以下のお子さんが入り込まないように監督をお願いします。万が一走っている団員とぶつかるようなことがあると、とんでもない怪我をすることになりかねません。是非、お子さんを連れてこられた場合には、お子さんをグランドの中には行かせないようにお願いします。

2 練習後の使用した用器具の片づけについてのお願いです。

現在 18 時 40 分位になると、保護者の方が自主的に子供たちの使用した練習器具の片づけを行ってくれます。それも毎回、同じ保護者の方が片づけを行ってくれています。そこで、お願いします。子供さんを迎えに来られたら是非、練習器具の片づけに参加をお願いします。追申ですが、私たち葵 AC が使用できる時間は 19 時 00 分までです。19 時までにはグランドから出るようにしてください。できれば 19 時までには門を出るようにしてください。できれば幸いです。19 時過ぎになると東門から出る車が大変混雑してきます。

3 出迎えに来る車は、次の点をお守りください。

- ・ **体育館東側は**、バスケットボール関係者の駐車スペースです、静岡葵 AC の関係者は絶対に駐車しない。
- ・ **通路は**、横内小学校の先生方が帰るとき開けておかないと帰れなくなりますので、絶対に駐車しない。
- ・ 駐車スペースが少なく、横内小学校や他の利用団体に迷惑をかけることがしばしばあり横内小学校及びその近隣小学校の団員については、出来るだけ徒歩又は自転車での出迎えをお願いいたします。東門から出る時は、必ず自転車を降りて道路に出るようにしてください。
- ・ 北校舎前通路から百葉箱までの間は、児童クラブの先生の駐車場です、駐車をしないでください。
- ・ 校内にある・プランターや花壇、その他置物等には十分気を付けて、運転してください。校内は 10km 以下での徐行で走行してください。
- ・ 近隣の駐車場に駐車しない（特にはファミリーマート駐車場には駐車をしないようお願いします。）

4 新規入団者発掘のお願い (みんなで協力し合って、楽しく頑張る葵 AC を作りましょう)

令和 7 年 7 月現在

	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	中学生	計	
男子	1	6	8	4	14	3	2	38	お子さんの友達 知人に是非とも 声かけをお願いします。
女子	0	3	5	3	6	3	2	22	
計	1	9	13	7	20	6	4	60	

※ 静岡県小学生陸上競技選手権大会の期日変更について

静岡葵 AC により(令和 7 年 7 月号)に記載してある大会申し込みの静岡県小学生陸上競技選手権大会では、開催期日が 10 月 25 日(日)となっていますが、10 月 5 日(日)の誤りですので、訂正をお願いします。