

# 静岡葵ACたより

令和 7 年 10 月 5 日(10 月号)

暑さ寒さも彼岸まで、猛暑の夏が終わりに近づき、やっとスポーツの秋を迎えようとしています。先日までの世界陸上東京大会は見ましたか、参加選手の走り方(腕の振り方、スタートからゴールまでの上体のおこし方、足の動かし方等)、やり投げの投げ方(助走のスピード、足のクロス、上体と腕の振り方等)その他、ハードリングやインターバルの走り方、走り幅跳びの助走と踏切動作等、超一流の選手の凄い所を見つけることが出来ましたか、見つけることができた人は、そのことを葵 AC の練習会の時に、イメージして取り組んでみてはどうでしょうか。

## 卒団生 坂本瑚来さんの場合

昨年の葵 AC たより 10 月号に掲載させてもらいました。静岡葵 AC 退団届 坂本 瑚来  
「小学二年生から中学三年生までの七年間、大変お世話になりました。\*\*\*\*\* 本当にありがとうございました。」 この退団届を出した坂本瑚来さんが、9 月の初めに行われた中部中学新人陸上大会女子 800m において優勝することが出来ました。練習環境に恵まれていなくても、こつこつと練習を積み重ねていくことが大きな成果につながっていくのではないのでしょうか。

## 十数年前に 1 年生で入団した S 君と K 君の場合

S 君は 1 年生にしては筋肉が発達していて、その走り方は、腕を少し曲げて、脚力だけで走っていました。それでも陸上競技会では常に 3 位以内を取っていました。K 君も 1 年生にしては筋肉が発達していて足の速い子でした。しかし陸上競技会では、常に S 君より遅く 3 位以下を取っていました。その走り方は、上体を前に傾けて足の回転だけで走っていました。それが、6 年生になってからは S 君と K 君は完全に逆転していました。その時の S 君の走り方は、肘を軽く曲げて体の前で交差し、脚力だけで走るものでした。一方の K 君は上体が起きて腕振りは肘を曲げて体の横から顔の近くまで振り上げ、腿もよく上がるものでした。このように、日々の練習で短距離走の基本動作を身に着けることが、短距離走を速くする基本ではないのでしょうか。

## 静岡葵 AC 卒団生が活躍

松下碩斗君(令和 3 年度卒団)が、10 月 3 日から始まる国民スポーツ大会へ静岡県の代表として参加します。県高校陸上新人戦で 100m にオープンで参加して 10 秒 47 という記録を出しました。

小池恕平君(令和 2 年度 6 年生まで在団)も同じ大会 200m の決勝で 20 秒 73 という好記録を出しました。

天野華恋さん(令和 3 年度卒団)は県高校陸上新人戦で女子 400m を 58 秒 02 で優勝しました。

秋元心夢さん(令和 4 年度卒団)は 200m で 25 秒 51 のタイムを出し、全国中学校陸上競技選手権大会で活躍しました。

少し年代が違いますが、木村友香さん(静岡葵 AC の卒団生)で現在積水化学所属は世界陸上東京大会 2025 で日本代表として 1500m に出場しました。

このように、静岡葵 AC を卒団した方々が、活躍してくれていることは、静岡葵 AC の団員として誇れることと思います。小学生の時にしっかり基本を身に着け、中学校・高校でさらに技能や筋力等を身に着けるとともに、強い精神力で競技に向かう姿が伺えます。このように、皆さんの代表が活躍することは、皆さんも自信を持って練習すれば、良い走りや跳躍・投擲ができるようになるものと思います。是非、皆さんも頑張ってください。なお我々の先輩の活躍を、友達に話をして、一緒に練習をしようと呼び掛けてください。

## I 10 月・11 月の練習計画 及び 大会

### ① 横内小 10 月の練習会

・1 日(水)・3 日(金)・8 日(水)・10 日(金)・15 日(水) 17 日(金)・22 日(水)  
・24 日(金)・29 日(水)・31 日(金) 合計 10 日

### ② 横内小 11 月の練習会

・5 日(水)・7 日(金)・12 日(水)・14 日(金)・19 日(水)・21 日(金)・26 日(水)  
・28 日(金) 合計 8 日

### ③ 大会参加

・10 月 5 日(日) 第 53 回 静岡県小学生陸上競技選手権大会  
集合 7 時 30 分 競技開始 9 時 00 分  
会場 静岡県草薙総合運動場陸上競技場(保護者担当 5.6 年)



## Ⅱ 東海小学生大会の結果

照井寛太 コンバインド B 23 位 得点 1638 点

種目結果 (ジャベリックボール投げ 32m22、走り幅跳び 4m09)

杉山真琴 5 年生女子 100m ゴール手前で転倒

### 東海大会に出場して

「納得のいく記録をだすには。」 照井 寛太

僕の東海大会はとても悔しかったです。全く戦えなかったです。この記録では、納得がいきません。東海大会出場が決まった時の喜びや嬉しさより、緊張や不安をたくさん感じました。東海大会を迎えるまでに、松村コーチを中心に石上コーチ、奥島コーチ、松浦コーチ、河村コーチに教えてもらいました。だけど、試技中は頭が真っ白になり、あせってしまい、修正ができなかったです。今振り返っても、悔しくて、情けないです。

今は、自分が納得のいく記録を出したい気持ちで精一杯です。そのために練習を頑張ります。真剣に、本気で、全力で練習をします。100 メートルも 5 年生で 13 秒台を目標に、納得のいく記録がだせるよう練習をします。緊張に負けないように、自信が持てるまで練習をします。それしかないです。

「新たな目標ができた東海大会」 杉山 真琴

初めての東海大会は 100m の予選で転んでしまい、すごくくやしい思いをしました。その時、私は応えん、してくれたみんなやコーチたちのことを思い出しました。すごく、くやしくて涙がとまりませんでした。その後、100m の決勝を見て「私も走りたいかった、1 位を取りたいかった。」と思いました。

私は東海大会を経験して、日々の練習を今までよりも、もっと意識しようと思いました。そして、来年はライバルの子に勝って全国大会に出たいです。いろいろ教えてくれた大澤コーチと河村コーチ、それから応援してくれたみんなや、コーチのみなさんに、ありがとうございました。

最後に、東海大会に出場できてよかったです。それから新しい目標ができました。これからも一生けん命練習をがんばります。

## Ⅲ 練習用具の準備片付けについて

今までの葵 AC では、横内小の練習会において、1.2 年、3.4 年、5.6 年、長距離走チーム、コーチと保護者でグラウンドのライン引き及び整備、練習用具準備、部屋・門扉の開閉等を行ってきました。

片づけについては、約 18 時 45 分頃から、毎回決まった保護者の方たちが片付けを行ってくれています。そこで、今後はグラウンドに来ている方も片付けの手伝いをお願いします。およそ、それぞれの集団で使用した用具を中心に、他集団が使用した用具の片づけのお手伝いをお願いします。

西ヶ谷競技場の片づけについても、横内小の片づけに準じて(およそ集団で使用した用具を中心に、他集団が使用した用具の片づけを行ってきた)行っていただければと思います。

尚、片付け終了後、横内小学校を出る時間は 7 時となっています。運動場にいつまでも残っていないで時間も守って、できるだけ早く帰宅してください。

※ 静岡県市町対抗駅伝大会 静岡市静岡チーム選手選考会の結果 (令和 7 年 9 月 23 日)

小学男子 フレッチャー陽輝 高畠 譲

小学女子 宮本 雛希

中学女子 佐々木 莉子

上記の 4 名が選考されました。応援よろしくをお願いします。

※ お願い・・・静岡葵 AC の団員を増やしていきたいと思いますので声掛けをお願いします。