

令和2年度 西条ひうち陸上競技教室

(小学生の部)開催のお知らせ

西条市陸上競技協会

陸上競技の「走る」「跳ぶ」「投げる」といった技能は、すべての運動の基礎であり、他のスポーツにも通じる動きです。小学生の間に、これらの技能を正しく学ぶことは、生涯スポーツの土台作りにもつながります。そこで、今年度も「陸上競技教室(小学生の部)」の参加者を募集します。陸上競技を通して少しでも速く走れるようになりたい、基礎的な運動技能をアップさせたいと願う小学生のみなさんは、ぜひ教室に申し込んでください。

しかし、新型コロナウイルス感染症対策に関して、全国的に緊急事態宣言が出されたり、不要不急の外出以外の自粛が求められたりするなど、感染拡大には予断を許しません。そのような中ではありますが、西条市陸上競技協会では、今後の新型コロナウイルスの流行状況を見極めながら、今年度の教室参加者を募集することとなりました。ただし、西条市に新型コロナウイルスの罹患者が発生し、学校が臨時休校になった場合は、西条市教育委員会の措置に準じて、開校式の延期や活動を中止します。何より、お子様の安心・安全が十分に確保されるということを前提として、今年度の教室を実施する予定です。皆様には大変ご心配をおかけしますが、主旨をご理解の上、ご協力をお願い致します。

1 目的 陸上競技を通して少しでも速く走れるようになりたい、運動能力や技能をアップさせたい。

2 練習日 毎週土曜日(基本) [令和2年5月30日(土)開校式の予定]
午前9時～11時15分
(雨天中止:決定7:30までに陸上教室ブログ、メールにて)
西条市陸上競技協会HP <http://www.saijo-rikujo.jp/index.htm>
事務局からのメール saijo.hiuchi.tfclub@gmail.com

※ 今年度は、ひうち陸上競技場の改修工事により10月24日までしか実施できません。また、新型コロナウイルスの影響などもあり、開校式を5月30日(土)の予定としました。そこで、活動の機会を増やすために、練習日を毎週土曜日とします。参加できる日に、気軽に参加してください。

3 場所 西条ひうち陸上競技場

4 対象 西条市内の小学5・6年生

5 主な活動

(1) 基礎練習、記録測定、種目別練習

(2) 大会参加・・・西条市民総合体育(9月上旬)、西条市陸上競技記録会(10月21日)

※ 全国小学生陸上一次選考会・最終選考会ですが、新型コロナウイルスの影響で、実施できるかどうか分かりません。そこで、今年度の選考会は、たとえ実施されても参加しないこととさせていただきます。出場を望んでいた方には、大変申し訳ありません。それに代わる目標として、「西条市小学生陸上運動記録会出場や大会での自己ベスト、自身の体力づくり」とし、一人一人が個人のめあてをもって主体的に練習を積み重ねていけたらと思います。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

6 指導者 青野洋士（西条高校陸上部監督）、山之内知弘（壬生川小）、吉岡健二（多賀小）、村上智計（徳田小）、高橋俊光（橘小）、月岡俊（県教委）、白石一史（玉津小）、村上徳恭（楠河小）、和泉章弘（大町小）、槇雄太（西条小）、越智達哉（国安小）、西川純平（橘小）他

7 服装・準備物 運動のできる服装、帽子、走りやすい靴、タオル、水筒等

8 主催等

主	催	:	西条市陸上競技協会
共	催	:	西条市教育委員会 西条市体育協会
後	援	:	西条市小学校体育連盟 西条市PTA連合会
問い合わせ先	:	ひうち陸上競技教室事務局 村上智計(徳田小学校内)	
所在地	:	〒791-0505 西条市丹原町古田 720-1	
電 話	:	0898-68-7163 FAX 0898-68-7194 (FAXでの直接申込も可能です)	

9 申し込み 下の申込書に必要事項をご記入のうえ、各校体育主任の先生までご提出ください。

令和2年5月1日（金）締め切り（校内提出）

----- <切り取り線> -----

R2 西条ひうち陸上競技教室 申込書

児童氏名等	学校名（ ）小学校
	学 年（ ）年（ ）歳 男・女
	ふりがな氏 名（ ）※ふりがな
保護者氏名	氏 名（ ）印
住 所	住 所（ ）
緊急連絡先	緊急連絡先 ①（ ）続柄（ ）
	緊急連絡先 ②（ ）続柄（ ）
ひうち陸上教室連絡メール	saijo.hiuchi.tfclub@gmail.com

※ ひうち陸上教室連絡メールの登録をします。「学校名・学年・名前（ふりがな）・性別・保護者名」を入力し、上記のアドレスへ送信してください。

※ 個人情報の取り扱いには十分注意し、目的以外の使用は致しません。

※ 体調不良やケガなどにより、急なお迎えをお願いすることがあります。緊急連絡先は、できるだけ2つお書き下さい。

10 通常練習日の活動計画・・・天候、競技場事情などによって変更になることがあります。

月日	内 容	月日	内 容
5/30	受付 8:30～8:50 開校式 9:00～ <u>(保険料 1000 円持参)</u> 100m 走タイム測定 (写真判定機で測定)	8/ 1 8 15 29	<基礎練習> <種目練習 3> ・走り幅跳び ・ハードル走 ・走り高跳び ・ソフトボール投げ (ジャベリックスロー) ・100m 走 ・各種目記録測定
6/ 6 13 20 27	<基礎練習中心> ・歩から走へ ・いろいろなもも上げ ・スタートの仕方 ・体力を高める運動、100 走	9/ 5 12 19 26	
7/ 4 11 18	<基礎練習> ・いろいろなもも上げ ・うでの使い方 <種目練習 1> ・ミニハードル走 ・快調走 ・100m 走	10/ 3 10 17	
		10/24	9:00～練習 10:30～100m 走タイム測定 11:00～閉校式 (写真判定機で測定、努力賞、記念バッ ジ等授与)

※ 天候、競技場事情等によって活動日や内容が変更になることがあります。

全体練習ができない土曜日でも、事務室で「陸上教室の参加者です」と伝えると自主練習はできます。

※ 新型コロナウイルスへの対策のため、なるべく複数のグループに分けて活動をします。

- 10 その他 万一の事故に備えてスポーツ傷害保険に加入していただきます。事務手続は、西条市陸上競技協会で行います。

開講式当日に1000円（保険料800円+諸費用）をご持参ください。

○ 雨天などによる教室中止に関して

陸上教室は、中止（雨天、コーチの事情、競技場使用不可等）のみご案内します。開催案内はありません。案内は、7：30～8：00の間に、ひうち陸上教室ブログ、または、ひうち陸上教室連絡メールで行います。

○ ひうち陸上教室連絡メール（saijo.hiuchi.tfclub@gmail.com）

登録するには、「学校名・学年・名前（ふりがな）・性別・保護者名」を入力し、上記のアドレスへ送信してください。

○ 体調管理、傷害保険について

練習に参加される児童の健康管理は、保護者の皆様で十分気を付けていただきますようお願い致します。その際、緊急時には連絡がつくようにしておいて下さい。体調面に関して不安のある場合は、事前にコーチに相談し、無理をしないようにして下さい。

練習中のけが等については保険が適用されます。万が一の場合は保険を適用しますので、コーチまで申し出てください。

-----<切り取り線>-----