

平成31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

今年度も西条ひうち陸上競技場で「陸上競技教室（小学生の部）」を開き、参加者を募集します。月2回程度の活動ですが、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。

- 1 目的 陸上競技の基本的な練習を通して、子どもたちに陸上競技の楽しさを体感させるとともに、陸上競技の基礎技能の習得を図る。
- 2 練習日 毎月第2、第4土曜日（基本）[平成31年4月13日（土）開校式]
午前9時～11時15分頃（雨天中止：決定7:30までに陸上教室ブログにて）
- 3 場所 西条ひうち陸上競技場 西条市陸上競技協会HP <http://www.saijo-rikujo.jp/index.htm>
- 4 対象 西条市内の小学5・6年生（来年度の5・6年生）
- 5 主な活動
(1) 基礎練習、記録測定、走り幅跳び、ハードル走、走り高跳び、ボール投げ、長距離など
(2) 大会参加・・・全国小学生陸上愛媛大会一次選考会・最終選考会への希望参加
- 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（玉津小）、村上智計（徳田小）
高橋俊光（橘小）、月岡俊（西条小）、白石一史（氷見小）、村上徳恭（吉岡小）、和泉章弘（丹原小）、
槇雄太（西条小）、越智達哉（国安小）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 申し込み 右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。

平成31年3月25日（月）締め切り（校内提出）

- 9 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1,000円（保険料800円+諸費用）をご持参ください。

- 雨天中止に関して
陸上教室が雨天中止の場合、中止案内は、「ひうち陸上競技教室」ブログで、当日7:30までに決定し、お知らせします。
- 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。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てください。
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。

- 10 通常練習日の活動計画・・・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。

月日	内 容		
4/13（土）	受付8:30～8:50（保険料1,000円持参） 開校式9:00～ ウォーミングアップ後100mタイム測定（写真判定機で測定）タイム測定後、記念バッチ用写真撮影		
年間の練習予定 ※ 内容は変更されることがあります。			
5～7月 走りの基礎 大会出場者は各種目練習	8・9月 種目練習1 基礎練習 幅跳び・ハードル・高跳び	10・11月 種目練習2 記録測定 幅跳び・ハードル・高跳び	12～3月 長距離練習・ボール運動 体力を高める運動

※ 第2回目以降の練習は、まだ確定しておりません。開校式又は、ホームページにて新年度にお知らせいたします。

- 11 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 月岡 俊（西条小学校）		
所在地	〒793-0021 愛媛県西条市神拝乙112		
電話	0897-56-3117 FAX 0897-56-3070（FAXによる直接申込も随時可能です）		

H31 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
必ず、来年度の学年を書いて下さい。	ふりがな氏名 () ※ふりがな
保護者氏名	氏名 () 印
住所 緊急連絡先	住所 () 緊急連絡先 ① () 続柄 () 緊急連絡先 ② () 続柄 ()

全国小学生陸上競技交流大会（愛媛県大会）申し込みについて

2019年度開催の大会案内です。日本陸連の会議において、今年度より種目を変更して実施するようになりました。内容を確認していただき、参加の希望のある方のみ記入して提出してください。参加を希望されない方は記入する必要はありませんので、よろしくお願いいたします。詳細は参加者へ後日配布いたします。

- 1 日時・場所 1次選考会…平成31年5月12日(日) 最終選考会…平成31年6月23日(日)
愛媛県総合運動公園陸上競技場（ニンジニアスタジアム）※現地集合、現地解散
- 2 競技種目 6年100m、5年100m、コンバインドA（80mH・走高跳び）コンバインドB（走り幅跳び・ジャベール投）、男女混合4×100mR
※ リレーについては、今年度は1チームのみの出場とさせていただきます。両方の大会に参加できる児童のみとします。希望者の中からタイム等を考慮して決めさせていただきます。個人種目は必ず出場できますのでご了承ください。
※ コンバインドA、B（上記の2種目で順位決定）の出場に関しましては、十分な練習ができません。経験のある児童のみの参加をお願いします。
※ 個人の出場種目は、一人1種目です。（リレーは他の種目と兼ねて出場することができます。）
- 3 その他
 - 各競技種目への参加人数の制限はありませんので、参加希望者は全員出場することができます。
 - 大会出場は、「5月の大会だけ」、「6月の大会だけ」、「両方の大会」の3つのパターンで出場選択してください。全国への出場資格は、両方の大会に同じ種目でおこななければなりません。

第35回全国小学生陸上競技交流大会（愛媛県大会）参加申込書 ※希望者のみ記入してください。	
1次選考会 5月12日(日) へ参加します・・・()	参加種目 ()
最終選考会 6月23日(日) へ参加します・・・()	参加種目 ()
男女混合4×100mリレーを希望します・・・() ※両方の大会に参加できる児童のみ	
() 小学校 () 年 男・女	スタートリスト、プログラムに記載されます。フリガナも正確にお書きください。
フリガナ ()	
児童氏名 ()	
保護者氏名 ()	
必ず、来年度の学年を書いて下さい。) 印
※中止等連絡先…続柄 () 携帯番号 () 必須	

2019年度 ひうち陸上教室 練習日程

月日	内 容	月日	内 容
4 / 1 3	受付 8:30～8:50 開講式 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) タイム測定後、記念バッジ用写真撮影	9 / 1 4 9 / 2 8 1 0 / 1 2 1 0 / 2 6 1 1 / 0 9 1 1 / 2 3	<種目練習 1・2> 基礎→測定 ・各種目記録測定 ・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)
4 / 2 7	<基礎練習> ・歩から走へ ・いろいろなもも上げ ・スタートの仕方 ・ミニハードル走、快調走、100 走	1 2 / 1 4 1 / 1 1 1 / 1 8 2 / 0 8 2 / 2 2	<体力づくり> ・外周 (2km 走) ・ミニ駅伝 ・体力を高める運動 ・ボール運動
5 / 0 4	<臨時練習> (大会出場者のみ) 出場種目練習 ※ 5 / 1 2 一次選考会	3 / (未定)	基礎練習/100m 走
5 / 2 5 6 / 0 8 6 / 1 5	<基礎練習> ・歩から走へ ・いろいろなもも上げ ・スタートの仕方 ・ミニハードル走、快調走、100 走	3 / (未定)	9:00～基礎練習 10:30～100m 走タイム測定 閉講式 11:00～ (努力賞、記念バッジ等授与)
6 / 2 2	<臨時練習> (大会出場者のみ) 出場種目練習 ※ 6 / 2 3 最終選考会		
7 / 0 6	<基礎練習> ・歩から走へ ・いろいろなもも上げ ・スタートの仕方 ・ミニハードル走、快調走、100 走		

○ 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。

また、雨天の場合は、中止となります。中止や変更の案内は、「ひうち陸上競技教室」ブログで、当日 7 : 3 0 までに決定し、お知らせします。こまめに確認をお願いします。

※ ひうち陸上教室ブログは、西条陸上競技協会ホームページから見るができます。

※ 3月の予定は未定です。分かり次第、ホームページ等でお知らせします。