

H30 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となるものであり、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 本教室は、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30年5月12日(土)より]・・・全21回(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にて)
西条市陸上競技協会HP <http://www.saijo-rikujo.jp/index.htm>
※ 大会参加者のための臨時練習会は随時開催、別途案内します。
- 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・・・全国小学生陸上一次選考会・最終選考会への希望参加・・・詳細別途案内します。

全国小学生陸上一次選考会・最終選考会出場者募集 6月24日(日)、7月16日(月)

砥部ニンジニアスタジアム、現地集合8:00・・・「ひうち陸上クラブ」として希望者全員出場可!
(協会ユニフォーム貸与) 100m走、幅跳び、高跳び、ジャベリックスロー、400mリレーなど

- 6 指導者 青野洋士(西条高校陸上部監督・日本陸上競技連盟公認コーチ)、山之内知弘(壬生川小・西条市陸協)、吉岡健二(玉津小・西条市陸協)、村上智計(徳田小・西条市陸協) 高橋俊光(橘小・西条市陸協)、月岡俊(西条小・西条市陸協)、白石一史(氷見小)、村上徳恭(吉岡小)、和泉章弘(丹原小)
- 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 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。

平成30年4月25日(水)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1000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
陸上教室が実施される場合は、原則お知らせの掲載はありません。陸上教室の雨天中止の場合、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つ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。
また、練習中に気分が悪くなったり、けがをしたりした場合はすぐにコーチに伝えていただき、無理をしないようお願いいたします。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	月日	内 容
5/12	受付 8:30～8:50 開講式 9:00～ (保険料 1000 円持参) 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	10/13・27 11/10・24	<種目練習 2> ・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)
5/26	<基礎練習> ・歩から走へ ・いろいろなもも上げ	12/8・22	<体力づくり> ・外周 (2km 走)
6/16・23	・スタートの仕方 ・ミニハードル走、快調走、100 走	1/12・26	・ミニ駅伝 ・体力を高める運動
7/14	※全国陸上予選 6/24(日)、7/16(月)希 望参加	2/9・23	・ボール運動
8/4・18	<基礎練習> ・運動会で速く走るコツ <種目練習 1> ・走り幅跳び	3/2	基礎練習/100m 走
9/8・29	・ハードル走 ・走り高跳び ・100m 走	3/16	9:00～基礎練習、10:30～100m 走タイム測 定 閉講式 11:00～ (写真判定機で測定、努力賞、記念バッジ等授与)

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 による直接申込みも随時可能です)

----- <切り取り線> -----

H30 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 緊急連絡先	住 所 () 緊急連絡先 ① () 続柄 () 緊急連絡先 ② () 続柄 () ※参加希望調査:全国陸上一次選考会 ()、最終選考会 ()

※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。緊急連絡先はできるだけ2つお書き下さい。
 ※全国陸上一次選考会・最終選考会出場希望の方は○をおつけ下さい。(後から正式に申し込みをさせていただきます。)