

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年6月30日

NO.1

平成23年6月23日練習会報告 天候：蒸し暑い

参加者 男子 米山 清水陽斗 宮本莉玖 西山泰誠 三井健裕 戸田直樹  
中込宥和 清水

女子 真野綾弓 曾我葵 戸田沙織 長田理子 中込彩和 三井美香  
曾我

練習内容 ①ウォーミングアップ 体操 大会・試合での心構え  
②アップ800m(100m歩いて100mジョギング)  
③30mダッシュ×5 → 100mタイムトライアル



## 甲斐市記録会 報告

in 榎形競技場

6月26日(日)、榎形競技場において甲斐市記録会が開催されました。甲斐ACジュニアからも大勢の選手が出場し、日頃の練習の成果を発揮するとともに、普段味わえない“大会の雰囲気”を感じてきました。

そうした中、全種目において赤色のユニフォームが他の同世代の選手に負けず劣らずの大活躍を演じていたり、大声で声援をおくっていたりと、会場内を沸かせていました。

今回の大会をふり返り、選手には嬉しかった、楽しかった、少し悔しかったなど、いろいろな気持ちが芽生えたのではないのでしょうか。是非、今日の自分より少しでも前に進めるよう、これからも頑張っていきましょう。

次回の大会は、7月24日(日)榎形競技場において「峡中選手権大会」が開催されます。

## 新しいお友達の紹介について

23日から真野綾弓さんが甲斐ACジュニアの練習会に参加しました。そこで今回、選手のことをもっと知りたいと思いましたので、全員に以下のアンケートをお願いしたいと思います。ご協力よろしくお願ひします！

お名前は？

何小学校？

何年何組？

好きなことは？

嫌いなことは？

※キリトリ ありがとうございます

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年7月 7日

NO.2

平成23年6月30日練習会報告 天候：暑い

参加者 男子 清水陽斗 薬袋貴奨 宮本莉玖 西山泰誠 藤原悠成 三井健裕  
戸田直樹 中込有和 清水康生 藤原（弟）

女子 真野崇弓 曾我葵 戸田沙織 長田理子 中込彩和 三井美佳  
曾我礼乃

練習内容 ①ウォーミングアップ 体操

②ドリル運動

・ももあげ・スキップ・バウンディング・横とび  
→ ドリルからのダッシュ



## コーチの紹介について

30日の陸上通信において、みんなの自己紹介についてお願いしました。そこで今回はコーチをしている私たちの陸上を始めるきっかけを紹介したいと思います。

### ◆吉井麻由香コーチのエピソード◆

小学校の陸上記録会で100mに出たかった麻由香コーチ。でも担任の先生から「麻由香は足が遅いから駄目！身長も高いから高跳びにしなさい」って人気のない高跳びに決められちゃいました。

当然、記録会でもそんなに跳べなかったんだけど、練習しているうちにいつの間にか高跳びが楽しくなって、中学生になったら部活は陸上にしようって決めました。

最初に先生から足が遅いって言われた時はショックだったけど、大好きな高跳びを大学まで続けられたから、今思えば勧めてくれたことに感謝しています。

そんな高跳び大好きな麻由香コーチの好きなことは、身体を動かすこと！特に今はヨガにハマっているそうです。そしてご飯が大好き！嫌いなことは悪口！

みんな、麻由香コーチのこと、ちょっとわかったかな？最初は好きなことじゃなくても、やってみたら好きになることってきっとたくさんあると思います。是非みんなも苦手意識を持たずにいろいろなことに挑戦してみてください！麻由香コーチについて、気になることがあったら気軽に話して下さいね。

## 峡中選手権大会について

7月24日に櫛形陸上競技場で峡中選手権大会が開催されます。

小学生は100m・800m・1000m・リレー・幅跳びにエントリーできます。なるべくいろいろな種目に挑戦してみてください！そして、種目が決まったら早めにお知らせください。

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年7月28日

NO.3

平成23年7月14日練習会報告 天候：暑い

参加者 男子 清水陽斗 宮本莉玖 西山泰誠 藤原悠成 松嶋健介  
戸田直樹 中込有和 柏田勢太 清水康生 藤原(弟)

女子 真野綾弓 曾我葵 戸田沙織 長田理子 中込彩和 真野歩海  
曾我礼乃

練習内容 ①ウォーミングアップ 体操  
②ドリル運動  
③幅跳び練習 (3歩助走・5歩助走)



## はばとびれんしゅうかいし 幅跳び練習開始!

今回の練習では、幅跳びの練習を初めて行いました。来週末の峡中選手権大会のための練習だったのですが、普段の練習とは少し違った、“跳ぶ”動きは楽しかったのではないのでしょうか。

陸上競技には走ること以外に、投げたり跳んだりする種目があります。いろいろな動きに挑戦してみて、楽しいなって思える種目に出会えるといいですね。

それでは、今回の幅跳び練習のおさらいです。まず、大事なことは踏み切りです。リズム良く、ジャンプするタイミングを見つけましょう。そして、踏み切りまでの助走も大事。せっかく踏み切るところやタイミングをつかんでも、それに合った助走の距離が入それぞれあります。そのために、まずは3歩の助走をし、慣れてきたら5歩の助走を行いました。

踏み切りと助走をしっかりと練習して、いつか大ジャンプをやってみよう!

## あの人はこんな人 パート1

宮本 莉玖  
敷島小 5年1組  
(スキ) おにごっこ  
(キライ) なし

戸田 直樹  
敷島北小 2年2組  
(スキ) 体育  
(キライ) 怒られること

曾我 葵  
双葉東小 5年3組  
(スキ) 走ること  
(キライ) 算数

戸田 沙織  
敷島北小 4年2組  
(スキ) 走ること  
(キライ) 算数の勉強

清水 陽斗  
敷島小 5年1組  
(スキ) サッカー  
(キライ) ない

真野 綾弓  
竜王北小 6年2組  
(スキ) フルーツ・体を動かす事  
(キライ) 細かい作業

清水 康生  
敷島小 1年3組  
(スキ) 国語・友達と遊ぶ  
(キライ) 図工が大きい

長田 理子  
敷島小 4年2組  
(スキ) 走ること  
(キライ) あまり動かないこと

曾我 礼及  
双葉東小 2年4組  
(スキ) 走ること  
(キライ) 国語

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年8月4日

NO.4

平成23年7月28日練習会報告 天候：暑い

参加者 男子 清水陽斗 宮本莉玖 葉袋貴奨 松嶋健介 西山泰誠 三井健裕  
中込宥和 戸田直樹 清水康生

女子 曾我葵 戸田沙織 長田理子 中込彩和 真野歩海 三井美香  
曾我礼乃

練習内容 ①ウォーミングアップ 体操  
②ドリル運動  
③もも上げからダッシュ(50m)5本



## ドリル運動の大切さ

最近、よく練習する「ドリル運動」。もも上げやスキップ、バウンディングなど、似ている動きを何度も繰り返して練習しているため、退屈に感じるかもしれません。

しかし、どの動きも走るのにはとても大切な基本です。中でも、「もも上げ」について少しお話しします。もも上げはただ足を上げてればいいわけではありません。まず、上体を起こして背中をまっすぐさせることで、身体の軸を整えます。そして素早く、リズム良く足を動かすことでリズム感覚と反射神経を養います。そこから走りにつなげていく・・・。

まだまだ、始めたばかりですが、今後もドリル運動をしっかりと頑張りましょう！

次回の大会は、9月18日(日)山梨中銀スタジアムにおいて「山梨県体育祭」が開催されます。種目は男女100mです。自己ベストが出せるように練習していきましょう！

## あの人はこんな人 パート2

今回は1名だけの紹介です

柏田 勢太  
敷島小 2年3組  
(スキ) 野球  
(キライ) なし



なくしちや  
った人はも  
う一度書いて  
みてね。

お名前は？  
何小学校？  
何年何組？  
好きなことは？  
嫌いなことは？

※キリトリ ありがとうございます

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年8月11日

NO.5

平成23年8月4日練習会報告 天候：雨（降ったりやんだり）

参加者 男子 西山泰誠 三井健裕 中込有和 戸田直樹 柏田勢太  
女子 曾我葵 戸田沙織 長田理子 中込彩和 真野歩海 三井美佳  
曾我礼乃

練習内容 ①ウォーミングアップ 体操  
②ドリル運動  
③インターバルトレーニング  
(50mダッシュ→40mウォーク 2回)×7周



## インターバルトレーニング

練習を始めた途端に雨がザーザー降ってきました。それでもみんなで体操、ドリル練習をしっかりと出来たことは本当に素晴らしいと思いました。そして、雨が止んだので芝でインターバルトレーニングを行いました。この練習についてお話ししたいと思います。

インターバルトレーニングとは、早い動き（ダッシュ）と遅い動き（ウォーク）を交互に繰り返す練習です。無酸素運動（ダッシュの連続）の練習であるため、心肺機能の向上（速く走れるようになること）にとっても効果的です。

簡単に言うと、すばやく動くことが出来たり、苦しい時に我慢できたりする、陸上競技においてすごく大事な練習です。大会の時にライバルに負けないようになるために、日頃の練習を一つひとつ頑張ってやっていきましょう。

## しょうかい コーチの紹介 パート2

今回は石水コーチの陸上を始めるきっかけを紹介したいと思います。

### ◆石水秀樹コーチのエピソード◆

ちっちゃい時から外で遊ぶことが好きだった石水コーチは歩くことが特に好きでした。学校が終わるとお母さんのお仕事をしている職場まで歩いて行ったり、遠くに住んでいるお友達の家まで歩いて行ったりしていました。

そんなわけで、6年生の陸上記録会では1000mを選び、生まれて初めて速く走る大変さを味わいました。でも、辛いと思うよりも走り終わった後の充実感が心地よく、もっとこの気分が味わいたいと思い、中学生になったら陸上をしようと決めました。

そして、今でも大好きな陸上に関わって本当に幸せだなんて思っています。

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年8月18日

NO.6

平成23年8月11日練習会報告 天候：晴

参加者 男子 西山泰誠 三井健裕 中込有和 戸田直樹

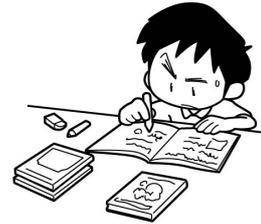
女子 戸田沙織 長田理子 中込彩和 三井美佳 中学生のお姉さん

練習内容 ①ウォーミングアップ 体操

②ドリル運動

③簡単なサーキットトレーニング

(うでふり・ももあげ・反復横とび・ジャンプ) × 7周



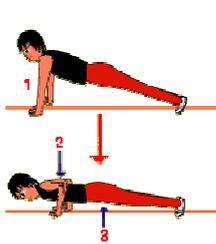
## サーキットトレーニングについて

サーキットトレーニングとは、いろいろな動きを組み合わせて次々に行い、再び最初の動きに戻ってトレーニングするものです。

この練習の特徴は、一つの動きと次の動きの間に休息をとらないことです。最初から最後まで休息をとらずに行うことにより苦しい状態が続きますが、これによって、筋力や全身の持久力が強くなります。

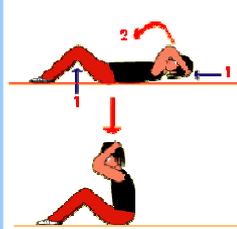
そこで、まずは3種類の基本の動きを正しく覚えたいと思います。

### 1) 腕立て伏せ



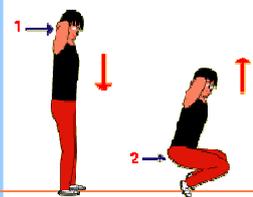
両腕を肩と同じくらいに開き、しっかり伸ばした後、胸が地面につくくらいに両ひじを曲げます。

### 2) 起き上がり腹筋



両手を頭の後ろで組み、上に起き上がります。この時必ず膝を曲げて下さい(腰を痛くしないため)。

### 3) スクワット



両手を頭の後ろで組み、上半身を曲げずに下に沈み込むトレーニングです。

今後の通信で、みなさんからもらった自己紹介をもとに、関連図を作ってみようと思います。そこで、みなさんの笑顔の写真を下記のアドレスに送信してもらえたらと思います! ご家族の方と相談して、宜しくお願いします。

☞ [catch2530me@yahoo.co.jp](mailto:catch2530me@yahoo.co.jp)

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年8月25日

NO.7

平成23年8月18日練習会報告

天候：晴

参加者

男子 清水陽斗 薬袋貴奨 西山泰誠 三井健裕 松嶋健介 清水康生

練習内容

女子 曾我葵 真野歩海 三井美佳 曾我礼乃

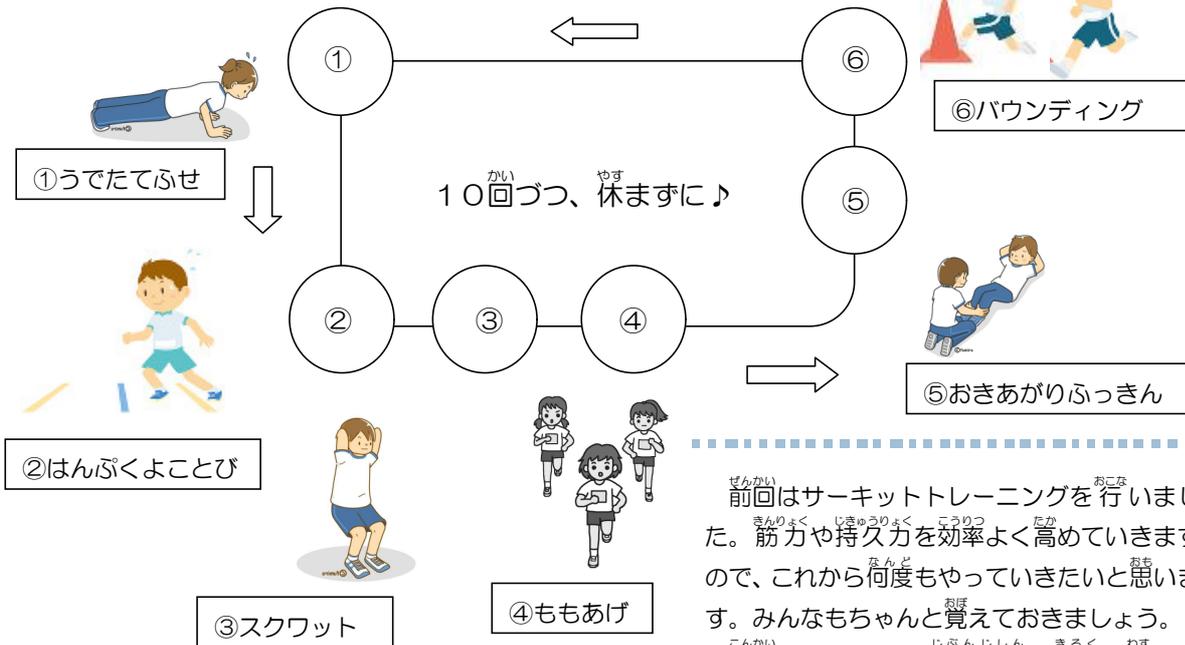
①ウォーミングアップ 体操 ドリル運動

②サーキットトレーニング

(腕立て伏せ→反復横とび→スクワット

→ももあげ→起き上がり腹筋→バウンディング) × 2周

## サーキットトレーニングについて No.2



前回はサーキットトレーニングを行いました。筋力や持久力を効率よく高めていきますので、これから何度もやっていきたいと思えます。みんなもちゃんと覚えておきましょう。

今回の100mの自分自身の記録も忘れないように覚えておきましょう。

# 陸上通信

平成23年9月29日

NO.11

平成23年9月22日練習会報告

天候：晴

参加者

男子

清水陽斗

宮本莉玖

西山泰誠

三井健裕

松嶋健介

中込有和

戸田直樹

清水康生

女子

真野綾弓

曾我葵

戸田沙織

長田理子

中込彩和

真野歩海

三井美佳

曾我礼乃

練習内容

- ①ウォーミングアップ
- ②バトンパス練習

体操

ドリル運動

## バトンパスについて

もうすぐ運動会があるのではないのでしょうか。そこで今回は、バトンパスについて練習しました。まずパスには「オーバーハンドパス」と「アンダーハンドパス」の2つのやり方があることを勉強しました。その違いは下の図の通りです。

### アンダーハンドパス



手の甲……上  
手のひら……下

受け手が下に向かって出した手のひらに、渡し手がバトンを下から上の方へ差し出す

**長所** 確実性

**短所** 接近して渡すため距離を稼げない

### オーバーハンドパス



手の甲……下  
手のひら……上

受け手が後方に高く上げた手のひらに向けて渡し手がバトンを押し込むように渡す

**長所** お互いが手を伸ばすため距離、タイムを稼げる

**短所** ミスが増える

次に、実際にバトンパスを行いました。今回は手を伸ばす「オーバーハンドパス」でやってみましたが、始めたらリレーが好きみななは一生懸命になりすぎて、両手でバトンをもらったり、もらった手からバトンをもちかえたりと、なかなかイメージ通りにはいかないところが出てきました（笑）

しかし、その中で「もっと助走して！」や「俺がハイって言ったら手を出して」といった各自で自発的な会話をしており、とても素晴らしいことだと思いました。

次回は、走る動きのイメージづくりをもっと練習していきたいと思っています。めざせ、運動会の星☆

ちびっこロードレース大会が12月17日に開催されます。参加希望者はご連絡ください。

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年11月9日

NO.12

平成23年11月2日練習会報告

天候：晴

参加者

男子

清水陽斗

宮本莉玖

西山泰誠

三井健裕

松嶋健介

藤原悠成

中込有和

戸田直樹

清水康生

藤原(弟)

カズキ・ユウキ

女子

真野歩弓

曾我葵

戸田沙織

中込彩和

真野歩海

三井美佳

曾我礼乃 相山姉妹

練習内容

- ①ウォーミングアップ
- ②長距離練習

体操

ドリル運動



## 長距離練習開始!

寒い季節の訪れと共に、陸上は長距離(駅伝)のシーズンになってきております。私たち甲斐ACジュニアの生みの親である「甲斐市」の駅伝チームも、12月3・4日に行われる「山梨県一周駅伝」に向けて、着々と準備を進めております。ぜひ、みなさんも頑張っているお兄さん、お姉さんたちに元気な応援をしてほしいと思います。

さて、今回の練習は長距離練習ということで、学年ごとにチーム(5・6年生チーム、4年生チーム、1・2・3年生チーム)をつくり、一周200mをたすきでつなぐリレーを行いました。はじめて肩からかけるたすきをかけた人もおり、しっかりと出来ていた人と、ちょっとあやしいぞっとという人がいました。

そこで、駅伝やリレーにちょこっと役立つたすきの使い方をお話します。

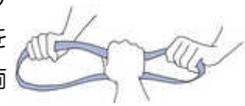
まず、たすきのかけ方!

肩からたすきをかけたら、少し宙ぶらりんになっているたすきのひもを引っ張ります。そうすると身体にフィットし、走っていても肩からずれ落ちてしまうことはありません。

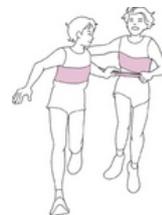


次に渡し方!

たすきリレーの場所まで残りわずかになったら、たすきを肩からはずします。そして両手でたすきを横に持ち、次に走る人がたすきを取りやすくしてあげましょう。



そして、きちんと渡すことが出来たら「頑張って!」と応援し、ぼんっと背中を押してあげられたら上出来です! 次の大会は13日の甲斐市駅伝大会(2



キロのロードレース大会)です。

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年11月17日

NO.13

平成23年11月10日練習会報告

天候：ときどき雨

参加者

男子

清水陽斗

宮本莉玖

西山泰誠

三井健裕

松嶋健介

ユウタ

中込有和

戸田直樹

清水康生

カズキ・ユウキ

女子

曾我葵

戸田沙織

中込彩和

長田理子

三井美佳

曾我礼乃

中学生

宮本

米山

練習内容

①ウォーミングアップ

体操

ドリル運動

②長距離練習 (4チームで駅伝練習)

## 甲斐市駅伝大会がありました！

13日の日曜日に甲斐市駅伝大会が敷島総合公園で開催されました。地区の代表として甲斐ACジュニアからも選手が出場し、その結果、小学生男子の区間で宮本莉玖くんが区間賞を獲得するなどみんなの活躍が目立っていました。

また、駅伝終了後に2キロのロードレース大会が行われ、甲斐ACジュニアの選手が大勢出場しました。初めてのレースでも歩かずに走りきったかずき・ゆうき、中学生のお姉さんと一緒に頑張った美佳、お父さんに負けないくらいの走りを見せた康生、最初から最後まで全力で走りきった直樹、お姉ちゃんに負けなかった有和、最初は応援のつもりだったけどすごく頑張って走りきった礼乃、彩和と理子は駅伝の疲れを見せずによく頑張りました。健介とタケはもっと走れるはず！ユウタは初めてのレースだったけど・・・また感想を聞かせて下さい。泰誠と莉玖もまだまだ走れるな。体力をもっとつけよう！

## 今回の記録

駅伝出場選手 (1キロ区間)

- 宮本莉玖 3分50秒 区間1位
- 西山泰誠 4分8秒 区間3位
- 曾我葵 4分24秒 区間4位
- 長田理子 4分31秒 区間5位
- 中込彩和 4分33秒 区間6位

ロードレース出場選手 (2キロ)

- 戸田直樹 8分45秒
- 西山泰誠 9分21秒
- 宮本莉玖 9分46秒
- ユウタ 9分50秒台
- 清水康生 10分15秒
- 三井健裕 10分16秒
- 中込有和 11分35秒
- 長田理子 11分54秒
- 中込彩和 12分12秒
- 曾我礼乃 12分13秒
- 三井美佳 12分41秒
- 松嶋健介 12分43秒
- ゆうき 13分31秒
- かずき 14分36秒

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年11月24日

NO.14

平成23年11月17日練習会報告

天候：晴

参加者

男子

松永賢太

宮本莉玖

西山泰誠

三井健裕

小林雄太

藤原悠成

中込みゆうわ

戸田直樹

清水康生

津金和貴

津金侑樹

藤原ソウシ

女子

曾我葵

戸田沙織

中込みさわ

三井美佳

曾我礼乃

中込トワ

中学生 米山和輝

練習内容

①ウォーミングアップ

体操

ドリル運動

②長距離練習 (3チームで5分リレー ×2回)

## 寒くなってきました。

11月も残りわずかになり、寒さが一段と厳しくなってきました。この練習会も夜遅くから始まりますので、是非みなさんに防寒対策を整えてきて頂きたいと思えます。防寒グッズとして、手袋やレッグウォーマー、帽子などがあり、水筒も温かいお茶などが良いかと思えます。どうぞよろしくお願ひします。

また、寒くなってきたということは、駅伝シーズンの到来と言えます。私たち甲斐ACジュニアの出場予定の大会は以下の通りです。駅伝大会と言うことで、チーム競技となります。都合の悪い日等がわかりましたら、早めにご連絡頂けたらと思えます！

■小学生クロスカントリーリレー研修大会

12月11日(日)山梨県御勅使南公園

■ジュニア駅伝大会

12月18日(日)北杜市長坂総合スポーツ公園

■チビッコ駅伝記念大会

1月8日(日) 小瀬スポーツ公園

## 新しいお友達の紹介！

今更ですが、新しく甲斐ACジュニアに参加したお友達を紹介します！もうすっかりチームの輪の中にとけこんでおりますが・・・

小林雄太くん 干塚小 4年1組

(スキ) 将棋・リレー・マラソン・縄跳び

(キライ) ボール投げ

津金和貴くん 敷島南小 1年1組

(スキ) 自転車に乗ること・カメの話をする

(キライ) ピアスをした人を見ること・注射

津金侑樹くん 敷島南小 1年1組

(スキ) 自転車に乗ること・レゴブロックで遊ぶこと

(キライ) こわいテレビを見ること・注射

走ることが得意な雄太♪来年からの記録会や大会で、自分の力(タイム)を確認してみよう！津金ツインズはそろって自転車が好きみたい♪二人のこれからの成長が楽しみです！

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成23年12月15日

NO.15

平成23年12月8日練習会報告

天候：晴

参加者

男子

清水陽斗

宮本莉玖

西山泰誠

小林雄太

戸田直樹

清水康生

津金和貴

津金侑樹

女子

真野歩海

戸田沙織

真野歩海

練習内容

①ウォーミングアップ

体操

ドリル運動

②長距離練習 (10分ジョグ → 5分レスト → 10分ジョグ)

## 今週末はジュニア駅伝！

先日お知らせしましたが、いよいよ今週末はジュニア駅伝が開催されます。甲斐ACジュニアから3チーム出場予定です。走順は以下の通りです。

### ■男子

甲斐ACジュニアA	甲斐ACジュニア
1区 清水陽斗	1区 清水康生
2区 宮本莉玖	2区 三井健裕
3区 戸田直樹	3区 中込有和
4区 小林雄太	4区 松嶋健介
5区 西山泰誠	5区 藤原悠成
補員 藤原壮士	補員 津金和貴
	補員 津金侑樹

### ■女子

甲斐ACジュニア	
1区 曾我葵	補員 三井美佳
2区 真野歩海	補員 曾我礼乃
3区 長田理子	
4区 中込彩和	
5区 戸田沙織	

## 陽斗おかえり！歩弓頑張ってる！

5年生の清水陽斗くんが、病気で1ヶ月お休みしていましたが、今回元気に練習会に参加しました。ジョグでも先頭に立って走る姿を見せ、元気になって本当に良かったなと思います。またみんなを引っ張って行って下さいね！

6年生の真野歩弓さんが、今回の練習会で、しばらくお休みします(もしかしたら最後だったかも!)。1月に受験が控えているそうです。冬真ただ中ですが、サクラ咲けと願っています。頑張ってください!(そしていつでも遊びに来て下さいね)

ジュニア駅伝は北杜市の長坂総合スポーツ公園です。寒さが厳しいことが予想されます。是非、防寒対策を万全にして来て下さい。

また、集合時間は8時です。スタートは男子9時20分、女子は10時です。風邪などをひかないようにし、万全の状態で行きましょう。

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成24年1月12日

NO.16

平成24年1月5日練習会報告

天候：晴

参加者 男子 清水陽斗 宮本莉玖 西山泰誠 小林雄太 戸田直樹 清水康生  
津金和貴 津金侑樹 松嶋健介  
女子 曾我葵 戸田沙織 真野歩海 曾我礼乃

練習内容

- ①ウォーミングアップ 体操 ドリル運動  
②長距離練習 (2000mジョグ)



## 新しい年になりました！

新しい年が始まりました。一人ひとり、今年はどうな年にしようかと考えていることでしょう。私たち甲斐ACジュニアにおいても、創設当初のモットーである「かけっこ大好き！」を第一にし、その上で、競技力を向上していくことが出来たらと考えております。最終学年になる人はもちろん、もっと速くなりたい、頑張りたいという人たちを応援していきたいと思います。本年もどうぞよろしく願いいたします。

## 大会結果のお知らせ

昨年の12月18日、北杜市長坂総合スポーツ公園で行われましたジュニア駅伝の結果についてお知らせいたします。

男子市外の部で11チーム中、Aが8位・Bが11位でした。女子市外の部では7チーム中6位でした。

1区(1.45km)  
清水陽斗 7:09(区間8位)  
清水康生 7:57(区間10位)  
曾我葵 8:16(区間7位)

2区(1.25km)

宮本莉玖 5:58(区間8位)  
三井健裕 6:40(区間10位)  
真野歩海 7:24(区間7位)

3区(1.25km)

戸田直樹 6:35(区間6位)  
中込有和 7:21(区間9位)  
長田理子 7:08(区間5位)

4区(1.25km)

小林雄太 6:43(区間9位)  
津金侑樹 9:02(区間11位)  
中込彩和 7:06(区間6位)

5区(1.25km)

西山泰誠 6:45(区間9位)  
津金和貴 10:45(区間11位)  
戸田沙織 6:53(区間4位)

1月8日、小瀬スポーツ公園で行われましたチビッコ駅伝記念大会(ロードレース1.2km)の結果についてお知らせいたします。また、この大会におきまして、連絡が遅くなりご迷惑をおかけしました。申し訳ありませんでした。

■戸田直樹 5:15 ■戸田沙織 5:32  
■小林雄太 5:45 ■曾我葵 5:58  
■三井健裕 6:06 ■中込有和 6:13  
■中込彩和 6:14 ■真野歩海 6:15  
■曾我綾乃 6:25 ■三井美佳 8:10

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成24年1月19日

NO.17

平成24年1月12日練習会報告

天候：晴

参加者

男子

清水陽斗

宮本莉玖

三井健裕

西山泰誠

松嶋健介

藤原悠成

小林雄太

中込有和

戸田直樹

清水康生

津金和貴

津金侑樹

藤原壮士

女子

真野裳弓

曾我葵

中込彩和

長田理子

戸田沙織

真野歩海

三井美佳

曾我礼乃

練習内容

①ウォーミングアップ

体操

ドリル運動

②インターバルトレーニング (80m・70mの2グループ)

## 風邪に注意！各自で健康管理を！

寒い日が続いています。また、空気が乾燥しているため、風邪やインフルエンザが流行し始めています。小まめにうがいと手洗いをし、元気に過ごしていきましょう。

大会についてですが、2月26日の日曜日に「甲斐梅の里クロスカントリー大会」が開催されます。各学校に要綱が配られていると思いますが、是非参加しましょう。また、まだ申し込んでいない人は20日が締め切りとなっていますので急ぎましょう！！

前回の練習ではインターバルトレーニングを行いました。その際に気をつけたのは各学年がいる中で、1年生と6年生が同じ練習をしてもどちらか無理がかかりますので、今回は2グループに分けて行いました。その結果、上級生のグループは強い強度を保った走りが行え、下級生のグループでは余裕をもって走りきることができました。

今後も練習の内容と強度を考えて、効率よくみんなの走力が向上できるように練習をしていきたいと思います。

## 今年の目標！

5日の練習で各自に配った今年の目標のカードはありますか？今のところ5名から回収済みです。来週発表したいと思います！

お名前

今年の目標

ありがとうございました

※キリトリ

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成24年2月16日

NO.18

平成24年2月9日練習会報告

天候：めっちゃ寒い

参加者

男子

清水陽斗

宮本莉玖

葉袋貴奨

三井健裕

西山泰誠

松嶋健介

小林雄太

戸田直樹

清水康生

津金和貴

津金侑樹

女子

真野歩海

曾我葵

戸田沙織

真野歩海

三井美佳

曾我礼乃

練習内容

①ウォーミングアップ 体操 ドリル運動

②サーキットトレーニング (3グループごと)

ダッシュ → ももあげ → ダッシュ → うでたて  
→ ジャンプ → ダッシュ

## ちびリンピック開催！

2月18日(土)、南アルプス市にて「第6回南アルプス市小学生ちびリンピック駅伝大会」が開催されます。

甲斐ACジュニアから男女1チームずつ出場予定です。選手は以下の通りです。

- 男子 1区 宮本莉玖 (4区かも)
- 2区 小林雄太 (駅伝2回目！)
- 3区 三井健裕 (いつも通りで！)
- 4区 戸田直樹 (区間賞狙え！)
- 5区 中込有和 (ゴールを目指せ！)
- 女子 1区 戸田沙織 (先頭争いが出来る！)
- 2区 曾我葵 (自分のペースで！)
- 3区 中込彩和 (負けるなよ！)
- 4区 長田理子 (いつも通りで！)
- 5区 真野歩海 (落ち着けば大丈夫！)

スタートは女子が9時30分、男子が11時です。大国陸上クラブ等、強いチームが参加しておりますが、是非、甲斐ACジュニアらしい元気な駅伝ができたと思います。

## 今年の目標！

年の初めにみなさんに書いてもらいました、今年の目標を披露したいと思います！誰の目標なのかは・・・次回、お伝えいたします。

- ☆カメの世話をしっかりする！
- ★100メートルをがんばる！
- ☆校内マラソンで5位以内に入る！
- ★算数をがんばること、漢字をがんばること
- ☆自信をもっているいろんなことにチャレンジする！
- ★100mを17秒で走る！
- ☆1年間かぜをひかないこと！
- ★ともだちとなかよくする！
- ☆勉強は、どんなに難しい問題でも100をとる！
- 陸上では、何が何でも諦めない！
- ★私は陸上でいつも速く走れないから歩いてしまいます。歩かないで最後までやりたいな～！
- ☆100mを16秒で走る！！
- ★陸上：長距離を頑張る！100mを15秒台にする！
- 勉強：算数を頑張る！

甲斐ACジュニア

# 陸上通信

平成24年2月23日

NO.19

平成24年2月16日練習会報告

天候：寒い

参加者

男子

清水陽斗  
藤原悠成

宮本莉玖  
戸田直樹

三井健裕  
中込有和

西山泰誠  
清水康生

松嶋健介  
津金和貴

小林雄太  
津金侑樹

藤原ソウシ

女子

曾我葵  
曾我礼乃

戸田沙織

中込彩和

長田理子

真野歩海

三井美佳

練習内容

- ①ウォーミングアップ 体操 ドリル運動
- ②1000mタイムトライアル (50m ダッシュ)

## チビリンピック結果報告

2月18日(土)、南アルプス市にて「第6回南アルプス市小学生チビリンピック駅伝大会」が開催されました。

甲斐ACジュニアから男女1チームずつ出場し、市外の部で男子が5位、女子が4位になりました。区間別の結果は以下の通りです。

男子	1区	小林雄太	6分23秒	(区間8位)
	2区	三井健裕	6分37秒	(区間7位)
	3区	戸田直樹	5分53秒	(区間4位)
	4区	中込有和	6分42秒	(区間6位)
	5区	宮本莉玖	5分35秒	(区間5位)
女子	1区	戸田沙織	6分00秒	(区間5位)
	2区	曾我葵	6分34秒	(区間5位)
	3区	中込彩和	6分53秒	(区間5位)
	4区	長田理子	6分57秒	(区間5位)
	5区	真野歩海	7分07秒	(区間5位)

オープン 三井美佳 7分28秒

今回の駅伝は、男女合わせて50チーム以上の参加がある中で、私たちのチームは常に中盤辺りでレースを運ぶことができ、全員がブレーキをすることなく終えることが出来ました。

しかし、その分、もっといけるんじゃないかという欲も湧いてくるわけでありまして、このチームが今年的一年を通してまとまっていくことが出来たなら、上位のチームに追いつくことが出来るのではないかと感じました。

選手の皆さんには「楽しく走る」中で、喜び・楽しさを知ってもらえたら、これまで以上に走ることが楽しくなるはずですよ。応援して下さる方々への感謝を忘れずに、これまで以上にまとまっていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

### 絶対にお約束！

これからも競技場内でのレーンの使用及び横断については厳しく対処します！みんなの安全だけでなく、競技場を使う人全員に迷惑が掛かりません。ルールを守って楽しい練習会にしましょう。