

練習、大会参加について

1. 練習時間

- ・練習日：毎週火曜日と木曜日（感染症対策のため、5月の連休明けまで浜名高校の利用を控えます）
- ・浜名高校 19：30～21：00、平口スポーツ広場 19：15～20：45
- ・早く来た人は準備を手伝ってください。手伝うことで、気持ちの準備ができます。

2. 持ち物

- 服 装：半袖、半ズボンなど練習に適した服、ランニングシューズ、スパイク
 気温・天候により上着、手袋を着用するなどしてください。
- 持ち物：シャツの着替え、タオル、水筒、長袖のジャージ（寒いときはウインドブレーカーと手袋）、バッグ、（スパイクシューズ：必要な児童のみ）
 ※すべての持ち物には必ず氏名を記入してください。

3. 練習内容と大会参加に向けての指導方針

- ・年間計画をもとに「走」「跳」「投」のさまざまな種目の練習を行い、大会に参加します。
- ・4年生は専門種目に分けて、全員が同じメニューに取り組むことを基本とします。この間に陸上競技の楽しさ、基礎を教えます。また選手の特徴を見だし高学年での種目適性を探り助言します。4年の秋から段階的に種目練習に取り組みます。
- ・大会に向けて専門的な種目練習を行い競技意識、技術を向上させるため、選手のみを集めた練習を行う事があります。
- ・大会への参加を希望しない児童は、集団を分けて練習することがあります。
- ・冬期は長距離練習にも取り組み駅伝やロードレースにも出場します（希望者）。

4. 練習の心構え

- ・グラウンドに来たら出席簿に○をつけ、体温を記入する。
- ・上着の一番上に学年カラーの名前入りビブスを着る。（4年：黄、5年：赤、6年：緑）
- ・コーチの指示をしっかりと聞き、練習をまじめに行う。
- ・仲間のがんばる姿をしっかりと見て自分もさらにながらぶのが上達の近道です。
 （練習中おしゃべりや悪ふざけが多い場合は、クラブを辞めてもらいます）

5. その他

- ・クラブ練習以外でも、自分で走ったり、腹筋や腕立て伏せ、縄跳びをしたりして、体力づくりに励みましょう。ただし、成長期のオーバーワークには注意してください。
- ・大会前や雨天で練習が中止になった場合は、特別練習を行うことがありますので、積極的に参加してください。その際はメールで連絡します。
- ・食事は好き嫌いをせず、しっかり食べましょう。炭酸のジュースやお菓子はできるだけ控えましょう。強くなる選手は3食を好き嫌いなくしっかり食べています。

A. 試合について

- ① 秋季西部小学生大会は全員参加。それ以外の試合も積極的に出場してください。
- ② 家族の応援を是非お願いします。また、当日の手伝いも進んでお願いします。

<主な試合日程>令和3年

- 選抜 ① 4 / 2 5 (日) 静岡リレーカーニバル (草薙)
 ② 5 / 3 (月) 静岡国際陸上 (エコパ) [今年は小学生の種目なし]
 ③ 5 / 2 2 (土) ジュビロ磐田記録会 (かぶと塚) [自主参加・エントリーをチームが補助]
- 選抜 ④ 6 / 1 3 (日) 県小学生チャレンジカップ (草薙)
 選抜 ⑤ 7 / 2 5 (日) 県小学生交流大会 (草薙)
 ⑥ 7 / 下旬 (祝) 袋井市陸上競技大会兼マスターズ (エコパ)
 ⑦ 8 / 1 4 (土) 夢カップ陸上 (愛鷹) [自主参加・エントリーをチームが補助]
 ⑧ 8 / 2 1 (土) 東海小学生 (長野・松本) [県交流大会6位以内に出場権]
 ⑨ 9 / 1 9 (日) 全国小学生交流大会 (横浜・日産スタジアム) [県交流大会優勝者に出場権]
 ⑩ 9 / 1 8 (土) 磐田市・9月記録会 (かぶと塚) [自主参加・エントリーをチームが補助]
- 全員参加 ⑪ 9 / 2 6 (日) 秋季西部小学生大会 (エコパ) ※4年生は100mまたは走幅跳、リレーのみ
- 選抜 ⑫ 1 0 / 3 (日) 県小学生選手権 (草薙)
 選抜 ⑬ 1 1 / 3 (土) エコパトラックゲームズ (エコパ) [小学生はリレーのみ]
 ⑭ 1 1 月上旬 (祝) 小笠掛川陸上競技記録会 (エコパまたは浜岡) [自主参加・エントリーをチームが補助]
 ⑮ 1 2 / 4 (土) しずおか市町対抗駅伝 (駿府城～草薙) [市内の選考会は9月中旬]
 ※各地で行われる駅伝大会は冬季練習の一環として別途案内します。

B. 活動費の振込について

※活動費は郵便振込（手数料は浜北AC負担）です。

- ① 前期分 9,000円 (1,500円/月×6ヶ月) は 4月末まで
- ② 後期分 9,000円 (1,500円/月×6ヶ月) は 10月末まで

C. 物品購入について（指定品購入時は必ず、浜北AC事務局の指示を受けてから注文してください）

- ①ユニフォーム・ビブス・Tシャツ : スポーツタウン・メイセイ
 TEL 053-472-4533
 浜松市中区高林5-9-13
- ②卒業記念Tシャツ : スズショウ
 TEL 053-433-6111
 浜松市東区笠井町261-1

D. 送迎について

- ① 浜名高校グラウンド [別紙：駐車場案内を参照]
 - ・練習開始時は高校生の下校時間と重なりますので、交通の安全と渋滞防止のため正門前の駐車はご遠慮ください。
 - ・車で送る場合は集合時刻より早めに正門から入り、右回りでグラウンドに近い方の駐車場へ進入してから児童を下車させてください。校内車道を走って移動しないでください。
 - ・終了時の迎えはグラウンド側からなるべくつめて駐車してください。
- ② 平ログラウンド [別紙：駐車場案内を参照]
 - ・サッカー場の上段に十分な駐車スペースがあります。他の団体も利用しておりますので、大階段上の駐車場を利用ください。
 (令和3年4月更新)