

# 練習について

浜北 A C

## 1. 練習時間

毎週火曜日と木曜日（2ヶ月毎に計画表を配布します）

- ・浜名高校 19:30～21:00、平ロスポーツ広場 19:15～20:45

（2019年4月～2020年1月まで平ロスポーツ広場は改修工事が予定されています。

この間は、火曜日・木曜日ともに浜名高校で練習を行います。詳細は工事計画がわかり次第お伝えします。）

- ・早く来た児童（特に6年生）は用具の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

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）

## 3. 練習内容

年間計画を元に「走」「跳」「投」のさまざまな種目の練習を行う。

冬期は長距離練習にも取り組み駅伝やロードレースに出場する。

## 4. 練習の心構え

- ・グラウンドに来たら出席簿に○をつける。
- ・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：緑、5年：黄、6年：赤）
- ・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る。  
（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。
- ・大会前や雨天で練習が中止になった場合に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。
- ・食事は好き嫌いをせず、しっかりと食べましょう。炭酸のジュースやお菓子はできるだけ控えましょう。

## A. 試合について

- ① 春季・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>平成31年

[全員参加]

① 5/12 (日) 春季西部小学生陸上 (エコパ) ※ワールドカップのため秋季は開催されません

[希望参加]

② 4/21 (日) 静岡リレーカーニバル(草薙)

③ 5/3 (金・祝) 静岡国際陸上(エコパ)

④ 6/16 (日) 県小学生交流大会(草薙)

⑤ 8/10 (土) 夢カップ(沼津愛鷹)

⑥ 8/10 (土) 全国小学生交流陸上(横浜日産)

⑦ 8/24、25 (土日) 東海小学生(伊勢)

⑧ 9/16 (月祝) 県小学生選手権(草薙)

⑨ 10/14 (月祝) 県小学生混成チャレンジカップ(富士)

⑩ 11/4 (月祝) エコパトラックゲームズ(エコパ)

⑪ 3/14 (土) エコパ小中陸上競技記録会(エコパ)

※ 斜体の大会は紹介のみ(申込、引率は保護者でお願いします)

※ その他、非公認の記録会、駅伝大会等をその都度ご案内してまいります。(5回程度)

<現在わかっている非公認大会・駅伝>

5/5 (日) 磐田・5月記録会(かぶと塚)

9/29 (日) 磐田・9月記録会(かぶと塚)

5/19 (日)、11月上旬(日程未定) 小笠掛川陸上競技記録会(エコパまたは浜岡)

7/21 (日) 袋井市陸上競技大会兼マスターズ(エコパ) 2/2 (日): 予定 袋井市駅伝(エコパ)

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

① ユニフォーム・ビブス等 : 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 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

・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をご遠慮ください。

・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。道が細いので自転車などの交通の妨げにならないよう配慮ください。

・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。

・駐車時はエンジンを切ってください。

② 平ログラウンド

・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。(平成31年4月更新)