

# 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  
（平成30年秋～平成31年夏まで平ロスポーツ広場は改修工事が予定されています。  
改修に伴う予定変更は、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。
- ・ 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30年

[全員参加]

5/13(日) 春季西部小学生陸上(エコパ) ※エコパ工事のため秋季は開催されません

[希望参加]

4/1(日)磐田記録会(かぶと塚)	4/22(木・祝)静岡リレーカーニバル(草薙)
5/3(木・祝)静岡国際陸上(エコパ)	5/5(土)磐田記録会(かぶと塚)
6/17(日)県小学生交流大会(草薙)	6/24(日)小中学生種目別(西ヶ谷)
7/29(日)県ジュニアクラブ選手権(草薙)	8/11(土)夢カップ(沼津愛鷹)
8/18(土)全国小学生陸上(横浜日産)	8/26(日)東海小学生(草薙)
10/6(土)小中学生種目別(西ヶ谷)	10/14(日)県小学生選手権(草薙)

□ 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。

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や構内への車両の乗り入れはしないようにしてください。
  - ・車で送る場合は集合時刻より早めに南門付近(プール側)での下車をお願いします。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。
  - ・終了時の迎えは正門側の駐車場を利用可能です。
- 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30年3月更新)