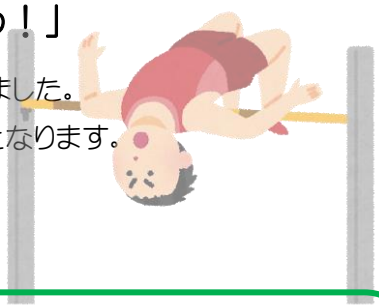
ワールウインド陸上クラブ
Whirl Wind Athletics Club

小学生練習ファイル vol.10
2021年3月号

Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ！

第10回：「陸上大会に出てみよう！」



3月に入りすこしずつあたたかい日が増えてきました。
陸上競技は春から夏にかけて一番の大会シーズンとなります。
今回は陸上大会について紹介します😊

◆ 陸上大会のながれ

① 競技場についたらウォーミングアップ （試合90分くらいまえ）
コーチがウォーミングアップにいっしょにいきます。 いつも練習で行っているウォーミングアップでフォームなどを確認します。

② コール（招集:しょうしゅう） （試合30分くらいまえ）
種目ごとの時間にあわせて集合します。ここで審判の人に名前とゼッケン番号（アスリートビブス）を確認します。

③ レースまたは試技（しぎ）
きんちょうするかもしれませんがあとは思いっきりがんばるだけです😊

④ 記録を確認しよう （試合30分後）
試合のあとしばらくすると記録（タイム）がわかります。自分の記録を確認しましょう。

～一番になることよりも大切なこと～

スポーツの試合ではどうしても「勝ち/負け」や「順位」がついてしまいます。 もちろん，ひとに勝ちたくてがんばることはとても良いことです。
でも，**本当に大切なことは自分の力で「チャレンジすること」**だとコーチは思います。
陸上で一番を目指すのは高校生になってからでもおそくないので，勝ち負けに気にせず大会にでてみてね。

田子コーチも一番になったことよりも，予選落ちや失敗をしてしまったことのほうがおおいです。
中学生ではじめてでた大会も緊張でぜんぜん走れませんでした💦

それでも楽しくつづけるなかで記録もよくなってきました😊
みんなも**「最初の一歩」をふみだす**ことが大切です！

うらめんあり！

【おうちの人へ】 編集後記

クラブでの陸上大会の考えかた

遂に今期の陸上大会の案内が開始されました😊
今年も例年通り……というわけにはいかなそうですが，ぜひたくさんの生徒さまに練習だけではない陸上競技に触れていただければと思っています。

しかしながら，本文中にあった通り子どものスポーツは**「チャレンジすること」が最も重要**ななかで，勝利や順位といった**結果にこだわる【勝利至上主義】寄りの考えをもってしまう方（選手・保護者ふくめ）もおります。**
そもそも，発育に差がある子どもたちの陸上競技では早生まれの子が不利であったり，早熟の子の記録が良い場合があるため，一概に結果＝努力の成果……というわけではない場合も多いです。
そのため，**【大会は発表会感覚で】**・本人のなかで**【どれだけ頑張れたか】**，そして**【何より「楽しかったかどうか」】**を大事にして長い目で陸上競技にチャレンジしてほしいと考えています。

クラブ代表　田子政昌