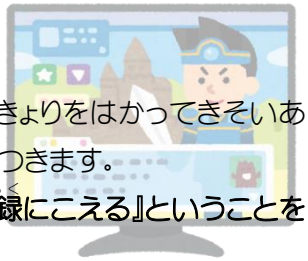
Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ！

第 22 回:「記録をまとめてみよう」

3 月になりました！ 1年間の最後の月です。 6 年生は卒業おめでとうございます🌸
今月は学年末ということで,1年間はかってきた記録のまとめをしてみましょう💡

？ なんでクラブでは記録をはかるの～陸上競技のおもしろいところ～ **？**



◆ 自分のチカラを『数字にしてみる』

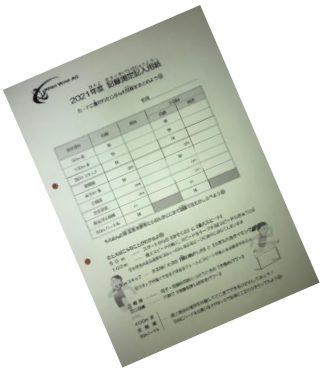
みんなが練習している「陸上競技」というスポーツは走ったり跳んだりしたタイムやきょりをはかってきそいあうスポーツです。 ほかのスポーツといっしょで大会ではもちろん勝ち・負けや順位がつきます。
大会で 1番になる！という目ひょうをたててがんばることもできますが,**『自分の記録にこえる』ということをめざしてがんばるのもとても楽しい**スポーツになります。
どこまで自分のチカラをのばせるかゲーム感覚でチャレンジできる,のが他のスポーツとちがうところです。

◆ どうやったら記録がのばせるかくふうできる

記録をはかってみたらおもったよりできた,できなかった……がでてくると思います。
そのときに『どうすればもっとできるのかな』とコーチといっしょに考えていくのもおもしろいところです。

◆ 自分のとくい種目・すきな種目がわかる

はばとびやハードルなどもおこないましたね！ 自分がもっとやってみたい種目・やってみたらおもしろかった種目はありましたか？ むずかしそうだけどやってみたらおもしろかった！など**『やってみなきゃわからない』**ことはこれからもあるとおもいますが,ぜひこれからもチャレンジしていきましょう😊



記録カードからみどりいろの記録用紙に記録をかきうつしてみよう！

うらめんには得点表もつくってみたので**どの種目がなんレベル**かしらべてみよう！

(1・2年生はどうしてもしたのほうになってしまいます💦 ごめんなさい(m´・ω・`)m ｺﾞﾒﾝ…

田子コーチも冬のトレーニング期間中には
いろいろな運動の記録測定をおこないました！
けっこうのびてきたので 大会シーズンがたのしみです！
みんなもやった助走付き五段跳びは19メートルが目標です💦

さいごに

スポーツは順位や記録をのばすだけではなく,みんなといっしょに走ったり,おもいっきりジャンプするのが楽しい！……とかんじることがいちばん大事です💡
もしうまくいかないときがあっても, つづけていけばかならずよくなるのであきらめないでやってみよう！

うらめんあり👀

◇ 6 年生へ ～卒業おめでとう🌸～ ◇

6 年生のみんな卒業おめでとう！ まだ小さい頃からクラブ参加していた子も途中(とちゅう)から参加した子も，ワールウインドでの活動を通じていろいろな経験(けいけん)ができたと思います！

コーチはこれからもみんなが陸上競技にチャレンジしてほしいと思っていますが，勉強や他のスポーツなど『自分のやりたいこと』がある人はぜひ自分のチャレンジを大切にしてくださいね。 その時に，すこしでも陸上競技での経験がいかしてもらえればうれしいです！

もっと陸上競技をならいたい人，部活動で陸上競技ができなかった子はぜひワールウインドで一緒に陸上競技をつづけてみませんか？『またやってみたい』と思った子のカムバックもいつでも待ってます(笑)

【おうちの人へ】 編集後記

跳躍種目の測定を頑張りました！

1 月～2 月中に行ってきた跳躍動作(立ち幅跳び･立ち三段跳び･助走付き五段跳び)の測定を行いました！
昨年は準備練習にとどまりましたが，競技場(グラウンド)が使えるクラスについては実施することができました。

立ち幅跳びのように両足で大きく跳び上がる動作はいわゆる**『脚伸展(きゃくしんてん)パワー』の指標になる**とされていて，小学生には筋力ではなく『思いっきり力を出す』ことを学習していくとさまざまなスポーツにつながります。
また，立ち三段跳び･助走付き五段跳びは両足交互に使う**『バウンディング』動作になり，走る際や他の跳躍種目(走幅跳や走高跳)の踏み切り動作の改善にもつながる**ため非常に重要な運動になります。
海外の選手やトップ選手もこれらの種目の体力測定を指標にトレーニング目標をつくっています。

もちろんフォームや正しいやり方もありますが，それよりもこういった運動を通じていろいろな運動能力を伸ばしていきたいと思っています。
1 か月程度の期間でしたがほぼ全員動作が変わっており今後がたのしみです😊
3 月～5 月上旬にかけては走動作を中心に練習していきます！

来年度もよろしくお願いいたします m(__)m

はやいもので今年度も終了に向かっています💦
現在来年度の年間予定(大会参加や合宿など)を確認･調整しております。 決まり次第各所にアップしていきますのでひきつづきご参加よろしくお願いいたします💡

6 年生は進学準備なども大変かと思いますが，ぜひ中学でも陸上競技にチャレンジしてほしいとおもいます🌸

クラブ代表 田子政昌