上越市陸上競技協会ジュニア陸上教室
「上越はね馬クラブ」高学年コース実施要項

令和３年４月10日（土）

上越市陸上競技協会ジュニア指導部

小学生の部　開講のごあいさつ

上越はね馬クラブ　代表　金井　弘明

日頃より、当協会ジュニア陸上教室「上越はね馬クラブ」の活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。今年度もたくさんの子どもたちが参加の申込をしてくれたこと、大変ありがたく感じております。

子どもたちが「楽しく」陸上競技に親しめるよう、スタッフ一同努力して参ります。また、「３密」の予防、「新しい生活様式」を踏まえる等、新型コロナウイルス感染予防を図りながら活動を進めてまいります。引き続き、ご理解とご協力をお願い致します。

～　子どもたちへ　～

はね馬クラブの活動がいよいよスタートします。「走る」「とぶ」「投げる」といった、いろいろな運動をします。コーチの話をよく聞き、みんなで仲良く、楽しく運動しましょう。そして、どんどんチャレンジして、「できた」を増やしていきましょう。

１　会場と時間　【会場】高田城址公園陸上競技場　上越市本城町46−１※

※高田城址公園陸上競技場の使用状況等により、新井総合運動公園陸上競技場や妙高高原スポーツ公園陸上競技場を使用する場合があります。

【時間】９：００～１１：００

２　練習＆大会・記録会日程（予定）

○新型コロナウイルス感染症に関わる社会の状況や、国・県・市等の方針に基づいて活動日や内容等の変更・中止を判断致します。活動や大会への参加について変更・中止がある場合は、ブロフにてご連絡致します。

○高学年コースの活動は、専門種目別に分かれての練習を行います。また、各種陸上競技大会、記録会に参加することで、自分の可能性を試してほしいです。

○７月４日（日）までは、下記のとおり基本的には毎週土曜日に活動を行う予定です。それ以降は、一般コースと同じ日程（基本的には第2・4土曜日）の活動となります。

○荒天の場合、活動は中止になります。中止の連絡は、ブログに掲載致します。

〈高学年コース練習日程〉

４／１０（土）開講式・オリエンテーション・動き作り（会場：教育プラザ）
　１７（土）動き作り・短距離（会場：妙高高原スポーツ公園陸上競技場）
　２４（土）上越陸上競技選手権大会　（５・６年生参加、短距離１００m）
５／　１（土）専門種目練習
　８（土）専門種目練習　※一般コーススタート
　１５（土）専門種目練習
　１６（日）上越市中学校陸上競技記録会(予定)
　２９（土）専門種目練習
６／　５（土）専門種目練習(高田城ロードレース前日準備のため会場変更)
　１２（土）専門種目練習
　１９（土）専門種目練習
　２６（土）専門種目練習
７／　３（土）交流大会に向けた調整
　４（日）日清カップ小学生陸上競技交流大会　新潟県予選会（５・６年生参加）
　　ロングディスタンスチャレンジ
　※　９／１９（日）全国大会に出場する場合、練習計画を後日作成。

７／１０（土）より一般コースと合流

＜７月１０日（土）以降の練習日程＞

７／１０（土）跳ぶ運動
　２４（土）跳ぶ運動
８／　７（土）ハードルを使った運動
　２１（土）ハードルを使った運動

９／　５（日）新潟県小学生陸上競技選手権大会（３～６年生参加）
　　１１（土）投げる運動
　　２５（土）長距離走
１０／　９（土）・１０（日）上越地区秋季記録会（１～６年生参加）
　　２３（土）「はね馬クラブ」記録会
１２／１１（土）「小・中・高合同室内練習会」5・6年生の希望者のみ
冬季練習会
【場所】教育プラザ体育館　【時間】９：００～１１：００
１・２月に全6回実施。計画は後日。

３　参加予定の大会・記録会について

○高学年の皆さんは、次に示す大会や記録会に参加することができます。
○大会・記録会の詳細、追加の大会の連絡等は案内配付、ブログにて随時行います。
○参加費が必要な大会があります。参加費は、参加される皆さんからその都度お支払いいただきます。

①　第８８回上越陸上競技選手権大会　　４月２４日（土）高田城址公園陸上競技場

②　第２回上越市中学校記録会（予定）　　５月１６日（日）高田城址公園陸上競技場

③　日清小学生陸上競技交流大会県予選　　７月　４日（日）ビックスワンスタジアム

④　新潟県小学生陸上競技選手権大会　　９月　５日（日）　ビックスワンスタジアム

⑤　上越地区秋季陸上競技記録会　10月9日（土）・10日（日）高田城址公園陸上競技場

４　持ち物

□タオル　□飲み物　□運動靴　□マスク　□防寒具（必要に応じて）
□帽子(屋外での活動の場合)

５　服装等

○運動に適した服装（学校の体操着でも結構です）でご参加ください。
○運動靴は、はき慣れたものを使用してください。
○マスクの着用、活動日の朝の検温をお願いいたします。

６　その他

○５・６年生の皆さんには、陸上競技用スパイクをクラブより貸与します。お子さんの現在の靴のサイズをご確認ください。なお、長距離希望のお子さんは、足への負担を考慮してスパイクを使用いたしません。
○欠席連絡の必要はありません。
○Tシャツの販売については、別途連絡いたします。

★ブログを開設しています。活動の予定、大会の案内、中止等の連絡は全てこちらでお知らせしております。

■上越市陸上競技協会HP　http://jrkk.main.jp

■上越はね馬クラブブログ　http://haneuma.jrkk.main.jp

〈連絡先〉

金井　弘明　℡070-2353-7334

勤務等のため、電話連絡は17：00以降にいただけるとありがたいです。