

# R7田中中学校 陸上競技部

## 部活動結成式・保護者会資料

### ◇チームコンセプト 走思走愛～好きこそ物の上手なれ～

柏市立田中中学校陸上部顧問の池永周平です。陸上名門校の田中中の顧問となり、緊張しています。前任の吉田先生の流れを大切にして、田中中陸上部を守っていききたいと思いません。

「好きこそ物の上手なれ」。100%打ち込めるものが人生の中に一つでもあれば、自信が持てるし、他のことにも力を注ぐことができる。何か一つ「軸」となるもの見つけてほしい。その100%を作るためには、一人では、気持ちが折れることもあります。だからこそ、部活動として、チームとしてみんなで高め合っていきましょう。

私は、そんなみなさんを全力で応援します！！

### ◇上達のための三本柱

#### ・基礎、基本を大切に！～準備・片付け・挨拶・返事・礼儀・時間～

速く走れる選手はセンスのある選手です。始めから速く走る基礎や筋力が身についています。しかし、センスというのは日本語で言うと「感覚」。感覚は毎日の練習で磨くことができます。ただ、一朝一夕で身につくほど甘くはないです。目的を理解して毎日コツコツと努力することで、今敵わない選手に3年後には勝っているかもしれません。活動するにあたって、基礎・基本を大切にしましょう。陸上競技者としても人としても、今は基礎を学ぶ時期です。

#### ・個の時間と集団の時間 静と動を大切に！～協力と集中力～

陸上競技はあくまでも個人競技です。スタートライン、ピットに立った時は一人で戦わなければなりません。また、体つきもメンタルも人によって異なります。自分自身の能力を高められるよう努力したり、最大限の力を発揮したりするためには自分の世界を作れなければいけません。また、良い環境が自分を育ててくれることもあります。強いチームは毎年強いです。それはなぜでしょう。みんなで切磋琢磨しあってお互いを高め合ったり支え合ったりしている環境ができています。環境が人を育てる。環境は人が作るもの。仲間を思いやり、応援でき、辛い時には寄り添えるようなチームにしたいですね。

#### ・心技体～強く優しい心は人を強くする～

心技体・・・、どれも大切ですね。中でも「心」が強い選手はそれに伴って「技」「体」も大幅に成長することがあります。「心」を強くするには仲間を思いやりましょう。中でも後輩を大切に。準備は全部1年生、1年生は早く来ないといけない、1年生は〇〇禁止・・・、などといったことをしているチームもあります。何もわからず、不安と期待でいっぱいな1年生。先輩が優しく教え、後輩を大切にすることで、「先輩のようになりたい」「チームの役に立ちたい」と自然と思えるようになり、後輩は育っていきます。そして、チームの良い伝統が作られていくのです。

## ◇顧問紹介

### 池永周平

私自身は、顧問としてはずっと長距離ですが、なんだかんだ10年近く陸上部にいます。走りもそんなに速くなく、陸上の知識もそんなにあるわけではありませんが、みなさんが頑張れる環境づくりは頑張ります。そして、全力で応援します。

不安なことや、困ったことがあったら何でも相談してください。一緒に、名門田中中陸上部を作っていきます

### 渡未恭輔

陸上未経験ですが、明るく、前向きで一生懸命な彼らの応援団でありたいです。体育科ですので、勉強して少しでも力になれるよう頑張ります。

### 白井麻衣

いつも元気に、やるべきメニューを真剣にこなす向上心のある生徒たちに元気をもらっています。私自身、陸上経験はありませんが頑張る生徒たちを全力で応援します！よろしくお願いします。

## ◇1日の流れ

★主に朝に練習を実施します。7：15に全員揃ってミーティング

- ①7：00～7：15 各自アップ
- ②7：15 ミーティング
- ③本メニュー
- ④7：55終了！

## ◇練習計画の流れ

### 1. 1週間の流れ

(月)補強 (火)休養 (水～金)本メニュー・刺激 (土・日)クラブ

- ・試合で筋肉がしぼむので、レース翌日は補強→その翌日に休養
- ・水～金の中で1日完全フリーの日を作る
- ・土日に3時間程度の練習、他競技の試合などがあるので金曜日は無理をしない。

### 2. 試合期と準備期で分ける

- ◆試合期 ①20分各自W-UP ②挨拶・10分共通練習 ③20分各自課題練習
- ①JOG・体操・ストレッチは効率が悪い  
筋力や技術として積み重なるものを選択すると良い

(例)

- ・2人組の背筋・大腰筋・バックプレス・シャフト腹筋・懸垂・ハードル連続跨ぎ
- ・キープスクワット・T字バランス・バックキック・プランク・垂直跳・立幅跳
- ・立ち五段跳び・メディシンボール・ハードルジャンプ 100～300m快調走

- ・プライオメトリクスジャンプ→全力疾走・スキップ→全力疾走
- ・助走→バウンディング→全力疾走

②全体でしかできないもの（人数や準備面など）

- ・4×50mR ミニハードル走 マーク走 SS20～60m 100mレペ

◆準備期 夏休み・冬期

①挨拶・10分人間関係作 ②25分全体練習 ③15分各自練習

①気持ちと心を温める活動 相手と笑顔や言葉を交わす・触れる・一緒に何かをする

（例）2人組で10秒チャレンジ3種目→4人組でメディシン→8人組で声出しJOG

（例）5人とハイタッチ→10人と握手し「おはよう！」→2人組補強を3人とする

②スプリントサーキット（補強→ジャンプトレ or スプリント）

（例）1コースごとにじゃんけん→負けたらきつい方のコース 2～3セット

## ◇入部、選手登録について

県大会や全国大会の出場をかけて「記録会」が開催されます。「大会」と「記録会」は同じだと考えて大丈夫です。「記録会」は全員、参加できます。「大会」は1校につき代表選手2名や、記録を突破した選手のみです。

その際、毎年一度「日本陸上競技連盟（JAAF）」と「ナンバーカード」の登録が必要となり、1650円かかります。登録が遅れると参加できない競技会が増えます。

部活動結成式の日（4月30日）に、選手登録したい人は封筒に1650円を入れて必ず持参してください。朝、必ず職員室の池永先生のところに出しに来てください。

## ◇1年間の流れ

### ●4～6月：シーズン前半 記録会シーズン1～3週間に1試合

- ・柏市総合体育大会の選手選考会。この期間に出した最高記録で代表を決めます。
- ・千葉県大会の参加出場権を決める。（例）男子3年100m11秒84

### ●7～8月：ピーク 3年生ラストレース 県・関東・全国

①千葉県通信陸上競技大会

3位入賞で関東大会出場 標準記録突破で全国大会出場

リレーは優勝チームが全国大会出場権を得る

②柏市総合体育大会 3年生の引退試合

優勝で8点、8位入賞で1点ポイントが加算され、総合順位がつけられる

優勝、もしくは標準記録突破で千葉県総合体育大会に出場できる

③千葉県総合体育大会 陸上競技の部

標準記録突破で全国大会出場

④関東中学陸上競技選手権大会

8県対抗戦 各県代表選手3名 千葉は県通信で1～3位の選手が代表  
千葉県の代表ユニフォームで競技会に参加します。

⑤全国中学校陸上競技選手権大会

中学陸上最大の祭典 県通信か県総体で標準記録を突破することで出場できる。  
(例) 男子100m 11秒20

## ●9～11月：シーズン後半 新人戦（1～2年生の総体）

⑥柏新人陸上競技大会 1～2年生での柏市対抗戦 前年度優勝

⑦千葉県新人体育大会 千葉県の学校対抗戦 入賞することで千葉県の強化指定選手  
・その他の競技会 秋は気温が落ち着いて、湿度も下がり、記録が出やすいコンディションです。桐生選手が100mを9秒98で走ったのも秋の大学個人選手権でした。同じ時期に、山縣選手も10秒00で走っています。(自己ベスト9秒95)

## ●12～2月：鍛錬期

11月中旬あたりから3月の中旬あたりにかけて、体を作り直します。次の年に向けて、120日間かけてトレーニングに費やす期間です。今勝てない選手にも、この時期の頑張りで見返るケースが多くあります。

## ●3月：スピード移行期

鍛錬期に作った体を仕上げていく時期です。競技場での100mトライアルやバトンパス、SDなどを行ってスピードに対応できる体、動きに変換していく時期です。1年間の中で最も怪我をしやすい時期でもあります。

## ◇持ち物リスト ～試合～

(必ず持参)

**アスリートビブス** (通称ゼッケン 登録費含め1500円が毎年かかります！)

Suica  スパイク  ユニフォーム

お弁当  水筒  安全ピン (12個)

(必要があれば)

ヨガマット  保冷剤 (アイシング用)

自転車の場合はヘルメット

腕時計  雨具・着替え・タオル・マスク

ウィンドブレーカー

※ウィンドブレーカーのパンツは指定なしです。黒色か紺色のものを各自購入。

※お菓子、ミュージックプレイヤーは持ってこない！ 寄り道しない！

# ◇食事とケア

## ・食事について

好き嫌いせず、バランスの良い食事が大切です。3食とも乳製品は必ず摂取しましょう。また、果物も積極的に摂取できると良いです。練習後、30分以内が最も栄養の吸収がいいと言われています。トレーニングの原理は筋肉を壊し、しっかりと回復させることを繰り返します。トレーニングの量や質が高すぎると怪我をしますし、低すぎるとパワーアップが望めません。適度なトレーニングを繰り返し、しっかりと休むことで超回復が起こり、前よりも強い筋肉になります。その回復のためには休養とタンパク質の摂取が大切です。基本的には食事で摂ることが望ましいのですが、なかなか食事だけでアスリートに必要なタンパク質の量を摂取することが難しいのが事実です。肉や魚をたくさん食べると、タンパク質以外に脂肪などの余計なものまで摂取してしまいます。トップアスリートがプロテインを飲むのは脂肪を取らずに、多くのタンパク質を摂取するためです。\*プロテインとはタンパク質のことです。ジュニアプロテインはタンパク質に偏らず、カルシウムやビタミンなどの身長を伸ばしたり怪我を防止したりするための栄養素が多く入っているので、大変おすすめです。練習後30分以内に摂取することがオススメです。

## ・ストレッチやマッサージ

整理体操や自主的なストレッチ、マッサージを毎日行いましょう。お風呂上がりは体が温まっており、より効果的です。競技面でも動かせる関節の領域（可動域といいます）が広い選手は大変有利です。足が上がりやすく、疲労もたまりません。怪我を防止する上でも柔軟性を高める努力をしましょう。

## ☆オススメアイテム



↑ 麺棒      ↓ テニスボール



↑ 竹踏み      ↓ ジュニアプロテイン



# Classroom「R7 陸上部（短距離）」

Class コード「 76nwvx2e 」

Classroom > R7 陸上部（短距離）

ストリーム 授業 メンバー 採点

R7 陸上部（短距離） カスタマイズ

Meet 参加 生徒には表示されません

クラスへの連絡事項を入力

池永周平 さんが新しい資料を投稿しました: 4, 5月月予定 15:25

クラスコード

- ・ 欠席連絡
- ・ 予定表
- ・ 当日の雨等の急な中止の対応
- ・ その他、連絡