



はじめに

気温が高くなってきました。熱中症予防の為、飲み物は忘れず必ず持って来て下さい。梅雨に入ります、練習途中で雨が降る場合もありますのでタオルも忘れないようにお願いします。滋賀県のコロナ感染者も減少傾向ですが、体温チェックはスクールに来る前に必ず行って下さい。

練習内容説明

ジュニアユースの活動について報告いたします。

4月から新しく始めましたジュニアユースの活動報告です。現在7名参加いただいています。中学に陸上部が無いが陸上競技を続けたいとか、陸上部があっても更に専門的な練習を積みたいて思って参加してくれています。中学は大会や記録会も多く、種目も多いので自分に合う種目が必ず見つかります。種目別練習では専門的な指導を行っていきます。ジュニアユースメンバーの今後の活躍にもご期待ください。

春季総体結果 (5月19、20日)

中学1年女子100m	決勝3位	茶木明華羽	14秒24	(参加60名)
	決勝5位	中村向葵	14秒38	(参加60名)
中学共通女子100H	総合9位	松宮凜乃	19秒24	(参加36名)
中学1年男子1500m	全体10位	藤本諒	5分6秒46	(参加53名)
	全体20位	中池天之介	5分21秒06	(参加53名)

ミニハードルを使った練習効果

- ・素早い左右の足の切り替えが意識しやすく実践しやすい。
- ・膝が上がり、強く押す事を意識しやすい。
- ・接地時間を短くする事を意識し行なう。
- ・毎回の練習時必ず行う練習です。



走塾・走塾プラス6月の取り組み

走塾 短距離の練習では100m測定、正しいスタートダッシュの練習を行います。
持久系のトレーニングでは1000mのタイム短縮を目指して取り組みます

走塾プラス 技術系の練習としては走り幅跳びとジャベリックの記録測定を行います。
短距離の練習では100m記録測定とスタートダッシュの練習。
持久系のトレーニングとしては1000mのタイム短縮を目指して取り組みます
大会に向けた種目別練習も行います。

お知らせ

- ・お知らせなど月末にメールにて連絡をさせて頂いております。
メールが届いていない方は、事務所までお知らせください。

地域での子どもたちへの健全な育成に貢献する。

キムラスクエアガーデン