

佐倉市立井野中学校陸上競技部のみなさんへ③

2020/6/8 (Mon)

陸上競技部のみなさん、元気ですか？

先週から少人数学習支援が始まり、全校生徒の半数ずつが1日おきに登校し、学校での学習がスタートしています。

久しぶりに登校し、学校で過ごす陸上部のみなさんを見ると、元気な姿に安心するとともに、早くグラウンドや競技場で思い切り走ったり跳んだりする姿を見たい、という思いも強くなっていきます。

校内でみなさんを見かけたときに、「走ってるか？」と聞くと、ほとんどの選手が「走ってます」と力強く答えてくれました。井野中陸上部の精神である“我武者羅”な気持ちで、このような困難な状況を乗り越えようとしていることが、とても嬉しいです。みなさんなら、きっと大丈夫！と、信じています。

さて、さまざまな形で情報を得ているところだと思いますが、6月8日現在のところ、今シーズンに予定されていた大会・記録会について、中止や延期の決定が下されています。6月以降に予定されていた大会・記録会について、改めて確認をしてください。

No	予定日	大会名	会場	開催の有無
1	6/6、7	千葉県記録会東総大会	東総	中止
2	6/20	印旛郡記録会	白井	中止
3	7/4、5	県通信	天台	8/1、2に延期★決定
4	7/18、19	印旛郡総体	松山下	中止
5	7/27、28	県総体	天台	中止
6	8/6、7	関東大会	群馬	中止
7	8/17～	全国大会	三重	中止

残念なことです、多くの大会が中止となっています。1年生の入部はいつになるか、3年生の参加できる大会は実施されるのか、現在のところわかっていません。

◎県通信について

そんな中、県通信大会は8月にスライドして実施することが決定しました。参加資格は、昨年度の県通信大会入賞者、関東大会・全国大会・ジュニアオリンピック出場者、県新人大会出場者、となっています。今のところ、今年度新たに参加標準記録を突破するというチャンスがないため、出場資格は8名+女子リレーとなります。今後、正式に大会要項が発表された場合は、よく確認してください。枠が広がる可能性もあるようです。

なお、もし本当に通信が開催される場合、出場に当たり保護者の方の同意が必要になる予定です。

◎陸連登録について

9月以降の大会・記録会も含め、3年生の参加できる大会が、今後行われることもあるかもしれませんが、状況を鑑みて実施されないということも十分に考えられます。

そこで、確認が必要となってくるのが、日本陸連への登録です。現在、昨年度陸連登録していた選手は、全員登録を継続しています。継続するということは、登録費が必要となります。（金額は500円）この登録手続きを行わないと、今年度大会が行われた場合に必要となるナンバーカードを受け取ることができません。

しかし、登録をしたところで、大会が行われられないというケースも考えられます。そのため、県の専門部は、今年度に限り登録継続した選手を削除するという対応をすることになりました。もし、今シーズンの登録をしない、という場合は、野田まで連絡をください。なお、登録費の集金については、県専門部ならびに印旛支部より連絡が入りしだい、あらためて連絡をします。

◎練習について

緊急事態宣言の解除に伴い、競技場の利用も少しずつできるようになっています。佐倉市の岩名運動公園（小出義雄記念競技場）は、6月1日より施設が利用できるようになります。時間は8：30～16：30まで、また利用できるのは当面の間、佐倉市に在住・在勤の方に限るそうです。制限があるにせよ、これで練習環境は改善されます。

しかし、競技場利用者が多くなると、多くの人との接触の機会も増えてしまいます。感染症予防のためには、これまで以上にセルフケアが求められます。手洗い・手指消毒の徹底、移動時のマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保など、細心の注意を払わねばなりません。もし、競技場で練習を行う場合は、十分に注意して行うようにしてください。

《6月の練習ポイント》

本来であれば、6月までに数試合の大会を終えているはずですが。気温も高くなり、少しずつ身体の動きもよくなってきて、記録の伸びてくる時期です。他校の選手の様子に刺激を受けて、練習にさらに熱が入るところです。

現在の状況では、試合そのものの経験ができていません。試合一日の流れ、時間の使い方など、レースそのもの以外のことも、経験を積み重ねていく必要があるのですが、今はそれができません。

できるだけ試合にちかい一日の流れを作り、準備をするとよいでしょう。

ポイント①

可能な限り、試合を想定して起床、朝食、移動、ウォーミングアップ、昼食、レース、クーリングダウン、移動、入浴、夕食、就寝、という流れで一日を過ごしてみる。

ポイント②

競技場での練習は、スピードを少しずつあげていく。気温の高くなる午後2～3時頃に最も動きの速い練習やタイムトライアルを実施すると、自分の出せる最大限度のスピードに達するかもしれません。

部活動再開、そして大会開催が迫っていると信じて、自分を磨いてください。

2020/6/8 井野中学校陸上競技部