



K. S. D. ニュース 11月号

私は、小学生・中学生の頃走ることや運動会が大嫌いでした。しかし、そんな私でしたが、高校生の頃顧問の先生からハードルと言われました。私は100Mは遅いのにハードルがあると他の人より速く走れるのです。その頃から走ることが好きになりました。たまたま関東大会に出場できたので大学では110Mハードルを専門にしました。4年生の教育実習中睡眠不足でしたが国立競技場での全日本学生選手権大会でたった0.1秒ですが、自己新記録を更新できました。たった0.1秒ですが私にとっては大切な0.1秒となりました。

川崎市の先生になっても走り続けることができたのは、走るきっかけを作ってくれた高校時代の先生と大学時代からの親友でメキシコオリンピック代表選手阿部君のアドバイスのおかげです。

K. S. D. 陸上教室に参加の皆さんの中には走ることが好きで参加する子、親に言われて嫌々参加している子等、いろいろいます。走り始めるきっかけは違いますがとにかく走ってみませんか。練習を続けていくと何かのきっかけで変わることがあるものです。短距離が得意な子、持久走が得意な子、自分でも知らない力がわき出てきます。K. S. D. 陸上教室で私たちと一緒に自分の力を探しましょう。

K. S. D. 陸上教室担当 大日方雄三

10月1日(土)に平塚レモンガススタジアムで県交流陸上大会が開催されました。日頃の練習の成果を発揮し、みんな大変よく頑張っていました。以下、各種目の8位入賞者です。

4年男子100m	3位	鬼丸 誠世(宮前平小)	15秒07
6年女子100m	6位	櫻井 颯花(東住吉小)	14秒14
	8位	佐藤 喜希(高津小)	14秒20
5年男子800m	4位	吉田 颯史(今井小)	2分38秒19
女子4×100mR	2位		
		鈴木(憂)、佐藤(喜)、櫻井、大橋	55秒74
男子4×100mR	7位		
		加藤、笠間、石関、齋藤(央)	55秒95

メール配信のお願い!

メール登録をしていない方は、至急登録をしてください。下記アドレスから登録してください。
m-0447398844@padomo.jp
docomo, au, softbank, gmail
以外のアドレスは登録できません。



11月4日(金)のサッカー教室(東住吉小)は、学校行事でできなかったことが多かったので実施します

陸上教室「自分の走りを見なおそう」カードについて

前期の最後に、個々の走りのフォームについて各教室のコーチに見てもらいました。成果の上がったところはさらに高め、少し練習が必要なところは今後の教室で力を入れてほしいと思います。ただ、基本フォームが記録の短縮に全てつながるとは言えませんが、基本フォームを大切にしたら走りは美しくかっこよく見えます。

2022. 11

◆ご家庭で必ずお子さんの健康観察及び検温を行い、「健康チェック表」に記入し、受付で確認してください。(利用最終日から1ヶ月保管)

日	月	火	水	木	金	土	
	10/31	1	2	3	4	5	
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	前期10月31日(月)で終了します。後期は11月7日(月)から始まります					
		バレーボール教室(橘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ		文化の日 成人教室もお休みです	※サッカー教室 (東住)のみ実施		
6	7	8	9	10	11	12	
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) バレーボール教室(橘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (宮内)	
13	14	15	16	17	18	19	
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) バレーボール教室(橘) 成人教室はお休みです	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (宮内)	
20	21	22	23	24	25	26	
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) バレーボール教室(橘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	勤労感謝の日	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (宮内)	
27	28	29	30	12/1	12/2	12/3	
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室 (中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) バレーボール教室(橘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (宮内)	

藤崎小グランド→藤グ 藤崎小体育館→藤体 宮前小→宮前 大師小→大師 下平間小→下平間 等々力競技場
(メイン)→メイン 等々力競技場(サブ)→サブ 中原小グランド→中原 中原小体育館→中体 東住吉小→東住
今井小→今井 宮内小グランド→宮内 下沼部小→下沼 高津小→高津 久地小→久地 下作延小→下作
富士見台小→富士 宮崎台小→宮崎台 鷺沼小→鷺沼 稲田小→稲田 東菅小→東菅 登戸小→登戸
中野島小→中野 王禅寺中央小→王グ 南生田小→南生 栗木台小→栗木 麻生小→麻生 百合丘小→百合
西生田→西生 片平小→片平 向丘小→向丘 橘高校→橘
ピラティス→ピラ ジャイロキネシス→ジャイロ・シェイプアップボクシング→ボクシング リフレッシュヨガー
リフヨガ モーニングヨガ→モーヨガ・骨盤ビューティ→骨盤 とどろきアリーナ→ア