

# 静岡葵ACたより

令和7年12月5日 (12月号)

今年も早いもので一年のまとめを行う12月(師走一昔はこの月になると、各家庭で法事を行うため、お坊さんが忙しく走り回るといことで、現在は年末の慌ただしい時期をさすようになった)を迎えました。先日、石上コーチより今年度の「大会参加記録集」が配布されました。ご覧になりましたか。石上コーチいわく「一覧表の作成を行って気が付いたことは、大勢の団員が4月の「記録会やリレーカーニバル・中部小・中等」の今年度初めに出した記録に比べ、「県小学生大会」などの大会までには、1秒近く記録が短縮できていたことを見つけました。100mを10秒で走ると1秒で10m走ることになります。100mを14秒で走ると約7m・100mを15秒で走ると6m60cm走ることになり皆さんの練習成果が1年間で、走る距離にして6m〜7mも伸びたことになります。すごいことですね。これからも自分に厳しく頑張っ、より一層記録を伸ばしてくれると嬉しいです。」と話されました。(1・2年生においても4月の記録会50m走で男子は9秒7が7月23日前後には8秒7前後で走っていました。女子では9秒7が7月23日前後には9秒0前後で走っていました。)次の1年も自分の良い点・悪い点を把握して(コーチ・上級生・友達と相談)、地道な努力を重ねることにより記録も確実に短縮されてきます。そして、将来、卒団生の松下碩斗君のように大きく羽ばたく選手になることを期待しています。

## I 12月・1月の練習計画

### ① 12月の横内小学校グラウンドでの練習日

・3日(水)・5日(金)・10日(水)・12日(金)・17日(水)・19日(金)・24日(水)

合計7回

### ② 令和8年1月の横内小学校グラウンドでの練習日は

- ・水・金の練習会は裏側の「1月からの静岡葵AC活動計画予定」の通りです。
- ・16日(金)は横内小グラウンドに土入れ準備のため休みにします。

## II インフルエンザ感染対策のお願い

昨年来インフルエンザ感染症が流行してきており学級閉鎖の学校も見られます。今後、流行期に入ってきますので昨年もインフルエンザ感染症の予防に向けてお願いをしてきことについて再度、確認しますのでご協力をよろしくお願いします。

- 1 練習は強制的ではないので、参加を控えたい人は、コーチに連絡して練習に参加しなくても良いです。
- 2 家を出る前に検温し37.5℃以上の人は、練習に参加をしない。
- 3 横内小学校へ来るまでの間は、マスクをつけて来てください。練習中はマスクを外しても結構です
- 4 トイレを使用した後は必ず手洗いをしっかり行ってください。
- 5 出席簿に○や名前を記入してください。(団員の健康状態の把握をしています)。  
・団員はプール下の部屋にある出席簿に必ず○を付けて下さい。
- 6 飲み物、タオルその他、自分の物を他人に貸したり借りたりする事の無いようにお願いします。
- 7 家庭内で体調を崩した人がいた(インフルエンザ感染でなくても)場合は、コーチに連絡して練習に参加しなくてもよいです。

## III 練習用具の片付けについて

以前もお願いしましたが、横内小学校で18時40分頃になるとグラウンドにいる保護者の方々(ほぼ固定しています)が、非常に寒いなか、自主的に多くの練習用具の片付けを行ってくれています。大変なことですし、ありがたいことです。そこで、今後は子供さんを迎えに来られた方も、是非、練習用具の片づけに手を貸して下さい。

## IV 練習初めには病気予防・ケガ防止のため防寒着と手袋の着用を

今年の冬は少し寒い日が続いています。特に学校のグラウンドのように広い場所は、風が大変強く吹き体感温度も下がってきます。是非、子供には、防寒着と手袋の着用をお願いします。また、身に着けるもの(特に上着)には、名前の記入を忘れずにお願いします。

# 葵AC 活動計画予定

## 令和8年1月 葵 A C 活 動 計 画(予定)

日	曜日	活動日	その他(大会)	日	曜日	活動日	その他(大会)
1	木	元旦	元旦	17	土		
2	金			18	日		
3	土			19	月		
4	日			20	火		
5	月			21	水	○	
6	火			22	木		
7	水	○		23	金	○	
8	木			24	土		
9	金	○		25	日		
10	土			26	月		
11	日			27	火		
12	月		成人の日	28	水	○	
13	火			29	木		
14	水	○		30	金	○	
15	木			31	土		
16	金		横内小学校運動場土入れ準備			7回	

## 2 月 葵 A C 活 動 計 画(予定)

日	曜日	活動日	その他(大会)	日	曜日	活動日	その他(大会)
1	日			17	火		
2	月			18	水	○	
3	火			19	木		
4	水	○		20	金	○	
5	木			21	土		
6	金	○		22	日		
7	土			23	月		天皇誕生日
8	日			24	火		
9	月			25	水	○	
10	火			26	木		
11	水		建国記念の日	27	金	○	
12	木			28	土		
13	金	○					
14	土						
15	日						
16	月					7回	

## 3月 葵 A C 活 動 計 画(予定)

日	曜日	活動日	その他(大会)	日	曜日	活動日	その他(大会)
1	日			17	火		
2	月			18	水	○	
3	火			19	木		
4	水	○		20	金		春分の日
5	木			21	土		
6	金	○		22	日		
7	土			23	月		
8	日			24	火		
9	月			25	水	○	
10	火		施設利用協議会	26	木		
11	水	○		27	金	○	開所式、閉所式
12	木			28	土		
13	金	○		29	日		審判講習会
14	土			30	月		
15	日			31	火		
16	月					7回	

横内小学校施設運営協議会で日程調整を行うため、予定日の変更がある場合があります。又開所式、閉所式に日程は西ヶ谷競技場は使える場合西ヶ谷陸上競技場で計画を入れることがあります、その場合に連絡します。**児童クラブの指導者の駐車場には車を止めないようにお願いします。ファミリーマートに駐車して迎えに来ることはしないようにお願いします。** 6時45分に終わりまり、クールダウンをして解散します。学校から7時までに出るようにお願いします。送ってこられる保護者の方は、16時30分以降に学校へ入るように心掛けて下さい。児童クラブの子供が帰宅する際中庭を通りますので最徐行し、渡り廊下の前では一度停止し安全確認をして下さい。迎えの車は西門から徐行で入り東門から出るようにお願いいたします。(一方通行)練習終了後は無駄話をしないで、速やかにグラウンドから移動し、帰宅するようお願いいたします。尚、車を通路に置かないようにお願いいたします。4月以降の西ヶ谷練習会は施設利用日が決まり次第お知らせいたします。