

高崎市陸上競技協会では、地域の学校外教育において、各種スポーツの基本である陸上競技を通じ、青少年の心身の健全な育成を資することを目的とし、将来的な陸上選手育成を目指してクラブ活動を開催します。

#### 【クラブ概略】

名称：高崎Winds（高崎市陸上競技協会ジュニアスポーツクラブ）

2008年創立 スローガン『上州の風 海を渡れ』

2011年度会員：185名

スタッフ：高崎市陸上競技協会会員（うち公認陸上競技指導者6名）

#### 【入会資格】

高崎市内在住・在学で会場まで保護者の送迎が可能な小学1～6年生200名程度

中学生は別途協議とする。

保護者には、急な体調不良や事故などがあつた時に対応するため、活動を近くで見学していただきます。

#### 【練習日・時間】※週1回をベースに活動

練習日は活動開始時に配布

9：00～11：00 14：00～16：00（季節・グループで考慮）

#### 【活動場所】

高崎市浜川競技場、烏川緑地、はるな中央グラウンド 他

#### 【年会費】

15,000円（会費、競技場年間使用料、保険料、諸経費等）

#### 指導方針

##### 1 身体的目標

###### (1) 基礎的な運動能力を身につける

できるだけ多くの運動パターンを経験することを心がけ、将来、より複雑な運動技術の習得や開発に役立つ神経と筋の協応性、バランス、敏捷性、巧緻性などの機能を養います。

##### 2 心理的目標

###### (1) 社会性を育てる

安全に楽しくスポーツをするには、ルールを守り、相手の立場を考えることが必要です。スポーツ活動を通して、相手を思いやる心と友情や連帯感を養います。

###### (2) 自主性を育てる

活動のなかで様々な動きや種目に挑戦し、自分の意志や考えで課題を乗り越えていくことを通して、自分で考え、自分で行動する力を養います。

###### (3) 耐える力を育てる

目標に向かって努力するなかで、失敗を繰り返しながら反省や工夫を重ねる経験を通して、困難に立ち向かう強い心と忍耐力を養います。

### 3 技術目標

- ・年齢や体力にあわせて段階を踏んで、将来につながる正しい技術を身につけます。

### 4 活動内容

- ①短距離 (1~2年：50m・3~6年：100m)
- ②障害 (4~6年：50及び80mハードル)
- ③跳躍 (1~3年：立ち幅跳び・4~6年：走り幅跳び)
- ④跳躍 (4~6年：走り高跳び)
- ⑤中距離 (1~2年：300m・3~6年：男子1000m 女子800m)
- ⑥投擲 (ヴォータックスボール投げ)

上記の種目を定期的に測定し、総合的に判断して下記の通りグループ分けを行う。

#### Aグループ

陸上競技選手育成を目指した練習を行う。各種大会に高崎市陸上競技協会代表選手となって活躍できる人材の育成を目指す。個々のおおよその専門種目は決めていくが、練習ではなるべく専門種目を限定せず、幅広い体力作りを目指すなかで、専門種目の記録向上も目指していく。

#### Bグループ

陸上競技を楽しみながら幅広い体力を付け、将来的にはAグループに入っていく人材の育成を目指して活動する。個々のおおよその専門種目は決めていくが、練習ではなるべく専門種目を限定せず、幅広い体力作りを目指すなかで、専門種目の記録向上も目指していく。

#### Cグループ

走る、飛ぶ、投げるといった基本動作を、遊びや記録会などを通して体験し、運動の楽しさを知ったり記録や体力を向上させる楽しみを知ったりすることを目指していく。

#### 長距離ブロック

A・Bグループから、長距離を中心にやっていきたいものを集めて1グループ組織する。長距離メニューの時にはグループを離れて練習し、その他の練習の時はそれぞれのグループで活動する。

#### 1・2年生グループ

走る、飛ぶ、投げるといった基本動作を、遊びや記録会などを通して体験し、運動の楽しさを知ったり記録や体力を向上させる楽しみを知ったりすることを目指していく。

※どのグループもウォーミングアップで、ストレッチ・ラダー・マイクロハードルを取り入れ、走りの基本姿勢やバランス感覚、前後左右への動きを身に付けられるように配慮する。

※B・C・1・2年生グループはまずは、楽しく体を動かすことから体力を付けていくことを基本とする。

※Aグループも一つの種目にとらわれずに、様々な種目を経験させ、幅広い体力作りを目指す。また、Aグループも、ボール運動や鬼ごっこなどを取り入れ、遊び的な要素を含ませしていきたい。

※縄跳び等の体づくりの運動なども取り入れていく。

※種目に偏らず、ウォーミングアップ後の時間を前後半に分け、いろいろな運動を行う。

※大会・記録会が行われない月には、都合がつく限りミニ記録会（コントロールテスト）を行い、成果の確認ができるようにする。

※継続確認や継続者の新年度グループ編成（最終のコントロールテストを基準）は3月中に行い、4月には新規入会者のみのグループ編成を行う。

## 5 年間活動案

|       | 4月  | 5月 | 6月 | 7月  | 8月 | 9月                        | 10月 | 11月  | 12月 | 1月                                | 2月 | 3月 |
|-------|---|----|----|---|----|---------------------------|-----|--|-----|-----------------------------------|----|----|
| Cグループ | 楽しみながら運動にふれる<br>運動経験を増やし、幅を広げる                          |    |    | 4~5月を継続しつつ、陸上運動のやや専門的な要素も取り入れていく<br>・高経大記録会への参加 |    | ・県記録会への参加を目指した練習          |     | ・校内持久走大会を視野に入れた体力作り  |     | ゲーム的な要素を取り入れ、楽しみながら運動量を確保できるようにする |    |    |
| Bグループ | 楽しみながら運動にふれる<br>運動経験を増やし、幅を広げる                          |    |    | 4~5月を継続しつつ陸上運動のやや専門的な要素も取り入れていく<br>・高経大記録会への参加  |    | ・県記録会<br>・市民大会への参加を目指した練習 |     | ・校内持久走大会<br>・市民健康マラソンへの参加を目指した練習<br>(その他競技会への参加も視野に入れる)              |     | ゲーム的な要素を取り入れ、楽しみながら運動量を確保できるようにする |    |    |
| Aグループ | ・小中記録会<br>・小学生総体への参加を目指した練習<br>幅広い種目に取り組み、陸上運動の基礎を身に付ける |    |    | 幅広い種目に取り組み、陸上運動の基礎を身に付ける<br>・高経大記録会への参加         |    | ・県記録会<br>・市民大会への参加を目指した練習 |     | ・校内持久走大会<br>・市小学生駅伝<br>・市民健康マラソン<br>・県小学生駅伝<br>・ライスカップ 駅伝への参加を目指した練習 |     | ゲーム的な要素を取り入れ、楽しみながら運動量を確保できるようにする |    |    |

## 6 諸注意

下記の基準に照らし合わせて入会を断ることがある。また、いったん入会を認めた後でも、本人への指導と保護者への説明を行っても改善が見られない場合は、除名することもある。このときの会費は返金しない。保護者は児童の活動を見たりスタッフの説明を聞いたりするために会場にいることを基本とする。

- ・他の陸上クラブへの所属の有無
- ・大会の出場は所属校またはWinds（高崎陸協）で登録し、所属校またはWinds（高崎陸協）のユニフォームで出場する
- ・他にスポーツクラブへの所属の有無
- ・40数回の活動のうちの参加割合の見通し
- ・集団行動、集団での練習に取り組もうとする意志の有無
- ・子ども本人がWindsでの活動を望んでいるか