

石川県スキー連盟クロスカントリー小学生陸上合宿報告書

8月19日(木)から20日(金)の1泊2日の日程で、白峰で小学生陸上合宿を行いました。今回は10名参加と少し寂しい人数となりましたが、小学生陸上合宿の報告をします。

【19日(木):午前9:00~11:30】ポールを使用したトレーニング

午前のトレーニングはクロスカントリー競技場でポールを使用したトレーニングを行いました。

ポールウォーキングで正確な動きと体重移動を基本としたトレーニング、ポールランニングではウォーキングから学んだことをどうしたら生かせるかをトレーニングしました。またポールジャンピングではうまくポールを使うことができず、四苦八苦していました。

休憩を挟んで西山山頂を目指して、ポールウォーキングを行いました。残念ながら頂上まで行くことができず、途中で折り返すことになりました。

帰りに望岳苑横の登り(冬でいうと、下りの部分)でポールランニング&ジャンピングを行い午前のトレーニングを終了しました。



【19日(木):午後2:30~17:30】1500mタイムレース×3本、変形ダッシュ

午後のトレーニングは昨年に引き続き1500mのタイムレースを3本行いました。小学生にとってはキツイ体験になりましたが、最後まで走りきりました。

そのあとは、体育館にてスピード系トレを中心に変形ダッシュを行いました。最初は笑顔も見えましたが、後半になるとほとんど声もでないほど疲れた顔をしていました。

1500m【1本目】						
男子						
順	氏名	所属	学年	タイム	タイム差	
1	下 隼生	白峰小学校	3年	6:24	0	
2	荒谷 優志	白嶺小学校	6年	6:40	0:16	
3	小坂 拓実	白嶺小学校	6年	7:14	0:50	
=4	下 瑞生	白峰小学校	2年	7:40	1:16	
=4	山口 業順	白峰小学校	3年	7:40	1:16	
女子						
順	氏名	所属	学年	タイム	タイム差	
=1	山田 鈴風	白峰小学校	6年	8:07	0	
=1	下 恭花	白峰小学校	6年	8:07	0	
3	那波美沙樹	白嶺小学校	6年	8:21	0:14	
4	野村 智子	白嶺小学校	6年	8:24	0:17	
5	長坂 碧衣	白峰小学校	6年	8:27	0:20	

1500m【2本目】						
男子						
順	氏名	所属	学年	タイム	タイム差	
1	下 隼生	白峰小学校	3年	6:22	0	
2	荒谷 優志	白嶺小学校	6年	6:53	0:31	
3	小坂 拓実	白嶺小学校	6年	7:11	0:49	
4	下 瑞生	白峰小学校	2年	7:47	1:25	
5	山口 業順	白峰小学校	3年	7:58	1:36	
女子						
順	氏名	所属	学年	タイム	タイム差	
1	山田 鈴風	白峰小学校	6年	8:05	0	
2	下 恭花	白峰小学校	6年	8:07	0:02	
3	那波美沙樹	白嶺小学校	6年	8:08	0:03	
4	野村 智子	白嶺小学校	6年	8:26	0:21	
5	長坂 碧衣	白峰小学校	6年	8:31	0:26	

1500m【3本目】						
男子						
順	氏名	所属	学年	タイム	タイム差	
1	下 隼生	白峰小学校	3年	6:27	0	
2	小坂 拓実	白嶺小学校	6年	6:33	0:06	
3	荒谷 優志	白嶺小学校	6年	6:54	0:27	
4	下 瑞生	白峰小学校	2年	7:06	0:39	
5	山口 業順	白峰小学校	3年	7:45	1:18	
女子						
順	氏名	所属	学年	タイム	タイム差	
1	那波美沙樹	白嶺小学校	6年	8:02	0	
=2	下 恭花	白峰小学校	6年	8:29	0:27	
=2	山田 鈴風	白峰小学校	6年	8:29	0:27	
4	野村 智子	白嶺小学校	6年	8:37	0:35	
5	長坂 碧衣	白峰小学校	6年	8:41	0:39	



【20日(金):午前9:00~11:30】バランス系トレーニング

20日最終日のトレーニングは、当初の予定は一日かけて白山登山を行う予定でしたが、コーチが少ないため急きょ体育館にてバランス系トレーニングを実施することになりました。

トレーニングはトランポリンを用いて、体幹的トレーニングを実施し、小学生たちは楽しく跳んでいました。コーチも手本をみせるため、一生懸命跳んでいました。



★総括★

昨年までこの小学生陸上合宿で必ず『体調が悪い』、『具合が悪い』等で途中リタイアする小学生がいたのですが、今回は最後まで1名も欠くことがなく終わることができました。

今後は冬の合宿までジュニアスキークラブでの活動や少年野球、水泳などの活動になります。

しっかりと体を動かして、シーズンを迎えてほしいと思います。

報告：ジュニア強化委員長 織田 則泰