

スタートライン新聞

皆様 いつもスタートライン新聞を「愛読頂き有難うございます。今月も宜しくお願い致します。」

★クラブチーム大活躍



小学6年男子100m決勝

先日行われた、全国小学生陸上競技選手権大会東京都予選において、クラブチームのメンバーが大活躍しました。その中でも、小学6年男子100mに出場した内海君が2連覇を達成。

8月に行われる全国大会の代表に選ばれました！そんな内海君に、今回はインタビューを行いました！

「二連覇を果たした、率直な感想を聞かせてください。」

「めっちゃくちゃ嬉しいです！めっちゃくちゃ！」

「足を怪我して、走り始めたのが大会の一カ月前あたりからという話でしたが、不安はありませんでしたか？」

「不安はとでもありません。また痛みがぶり返すんじゃないか、という不安です。それから、周りは練習を積んでタイムを上げてきている、自分は何秒を出せるのかな、という焦りもありました。」

「走れない時期はどんなことをトレーニングしていましたか？」

半年以上走れず、その間は、何故そうなったのかを探って、柔軟性と体幹の無さが原因の一つとわかったのでストレッチと体幹トレーニングをしていました。ある程度動けるようになってからは、永野コーチからバイク漕ぎを勧められ、全力20秒→ゆっくり40秒を10セットというのを出来る時に家でやっていました。



永野コーチとの練習風景

「前回の優勝者ということもあり、プレッシャーが強かったです。おめでとうございますが大会当日は、どんな気持ちでのぞみましたか？」



「大会の雰囲気が好きなのでワクワクして、優勝して喜んで自分のイメージだけを保持してのぞみました。プレッシャーは少しはあったかもしれないけれど昨年は昨年、今年も今年。」

「よつつしやーっ！」と嬉しくてついガッツポーズが出てしまいました。大会の日は、11月に亡くなった僕のおじいちゃんのお誕生日だったから、天国に誕生日プレゼントを届けられて良かった！と思えました。」

2019年7月 発行

facebook

で 体育指導の スタートラインを検索して「いいね！」をしてください。

野外教室の開催状況や、イベントの様子が見られますよ！

いいね！

ホームページはこちらから！！



URL

「全国大会に向けての意気込みを教えてください。」

足のケアをしながら、もちろん自己ベスト更新して、目指すは優勝です！



内海皓太郎

(うつみこうたろう)

「優勝が分かった瞬間はどんな気持ちでしたか？」



優勝後、笑顔の内海

「膝を意識して走る」こと。不安や焦りがあった時は「平常心でいること」。大会当日は、「周りを気にしないこと！」です。練習出来ず焦りがあった時、永野コーチから「自分の持ち味をよく知り冷静に走れば勝手に勝てるよ」と言ってもらったことをずっと心にとめています。

「よつつしやーっ！」と嬉しくてついガッツポーズが出てしまいました。大会の日は、11月に亡くなった僕のおじいちゃんのお誕生日だったから、天国に誕生日プレゼントを届けられて良かった！と思えました。」

PROFILE
学年：小学6年生
身長：173センチ
体重：55キロ
好きな食べ物：肉全般、具沢山のチヨツブドサラダ
pinno
自己ベスト：12秒96

8月の全国大会が楽しみですね！これからの活躍に期待です！

皆さんも熱い応援を宜しくお願いがいます！

作成者 信澤 八重樫 細坪



体育指導の スタートライン

Mail: info@start-line.net

http://start-line.net

TEL: 03-3788-9322

ACTIVE SMILE

Mail: info@active-smile.net

http://active-smile.net

TEL: 03-6421-7945

SPOCAS

Mail: info@win-agent.jp

https://spocas.jp

TEL: 03-6421-7944

株式会社 WIN AGENT

141-0033 東京都品川区西品川3-19-6
リビングライフ大崎ビル3階