クラブ通信VOL. 7

# あそりく

2025 AUGUST 8

## top message　セルフケアの大切さ

日々の体のケアが、今後の選手生命を左右することにつながります。練習を重ねていくと、身体への負担や疲労が蓄積し、疲労骨折や肉離れ、腱の炎症などを引き起こし、練習ができなくなってしまうことになります。このようなケガから復帰するには時間がかかってしまうこともありますので、できるだけケガをしないようにすることが大切です。練習後に患部をアイシングすることはもちろん、お風呂上がりの身体が温まった状態でマッサージやストレッチをすることで、筋肉の疲労物質を取り除いたり、筋肉を柔らかい状態にすることができ、ケガの予防につながります。ストレッチは深呼吸しながら、時間をかけて伸ばすことを意識してください。いろいろな種類のストレッチにトライしてみましょう。

## report1　夏より熱く！

夏休みも始まり、夏らしくなってきました。暑さにも負けず、一生懸命練習に取り組んでいます。夕方の練習は比較的涼しい時間帯でできていますが、日中の練習は、日陰を中心に動き作りなどに取り組んでいます。休憩時間には水分補給だけでなく、氷などで体を冷やすことも習慣づけていきましょう。

## TOPICKS

### クラブ関係者競技会上位大会/入賞者

【通信陸上競技大会】6月28～29日

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 内田 | 穂里 | 棒高跳 | 3m15 | 1位 |
| 浜崎 | 頼理 | 棒高跳 | 2m90 | 3位 |
| 市村 | 瞬 | 走幅跳 | 5m71 | 6位 |

【中学校総合体育大会】7月19～20日

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 市村 | 瞬 | 走幅跳 | 5m81 | 6位 |
| 内田 | 千晴 | 800m | 2分33秒22 | 8位 |
| 浜崎 | 頼理 | 走幅跳 | 5m00 | 3位 |

少し先ですが、小学生は学童五輪（10/18）に向けて、種目選定と練習に取り組みたいですね。８位入賞まで表彰される大きな大会ですので、入賞のチャンスをねらっていきましょう。リレーでも入賞をねらっています！

## report2　新スタッフ紹介VOL. 2

渡邉　祐大　先生
（わたなべ　ゆうた）
長嶺教室

多賀　彩夏　先生
（たが　あやか）
長嶺教室

長嶺教室をサポートしている先生たちです。優しくて、頼もしいお兄さんとお姉さんです。2人とも長距離を走ることが得意です。明るく元気な先生と一緒にこれからも頑張っていきましょう。

## schedule

**8月**　※競技会の詳細はBANDにて案内します

| | |
|---|---|
| 2–4 | 天草合同合宿(中高)・２天草ナイター |
| 17 | 交流戦１(全) |
| 23 | U16熊本県予選(中) |

**9月**

| | |
|---|---|
| 12-14 | 新人戦県予選(高) |
| 27 | 中学ジュニア(中) |
| 28 | 九州小学生大会(小) |

**鈴木の独り言**　何かをするのに遅すぎることはない。
ーサン・デグジュペリー

陸上競技クラブ　ASORIKU
HP: asoriku.com
insta: asoriku.tf