



HAMADA J.A.S
SHIMANE

浜田陸上教室ニュース

令和7年10月11日(月)

浜田ジュニア陸上大会 「皆さんに成長を見てもらいました」



最終種目の400mリレーの後で記念撮影



10月11日(土) 第57回浜田ジュニア陸上大会が秋晴れの中で行われ、浜田 JAS から男子 23 名、女子 20 名が参加しました。

地元の大会で教室としては特に大切にしている大会です。子供たちの成長を家族の皆さんや、お世話になった先生方にも見て頂くことができますからです。

教室本部は橋ヶ迫先生にお世話になりました。ユニホームの世話から招集に送り出しなど忙しい一日でした。先生から「きちんと時間を見て自分たちで招集に向かう選手が多くて成長を感じた」とのことでした。

----- 自分達で準備運動 -----

地元の大会のためにスタッフの先生方が大会役員をされています。そのために準備運動の指導や、選手招集所に連れていくことができませんので各自でやることになります。低学年の場合は保護者の皆さんと一緒に体操したり、走ったりと大変だったと思います。

陸上の準備運動は初心者～社会人の選手まで内容はあまり変わりません。場所も天候や会場によって変わっても内容は同じです。普段の教室の流れと同じです。

- ①ジョック ②体操 ③もも上げドリル ④動き作りドリル
- ⑤ナガシ×2本～3本(自由) ⑥ダッシュ ⑦参加種目の練習

準備運動ができると良いパフォーマンスが期待できます。

ガンバレ! 浜田 JAS

浜田ジュニア陸上大会男子成績										
名前	学年	種目①	記録	順位	去年の記録	種目②	記録	順位	去年の記録	リレー
佐々木 凌太	6	6男100m	16.08							2位65.01
河野 唯月	6	6男100m	15.23			ジャベリック	36m51	5	28m45	2位65.01
小笠原 風雅	5	全男1000m	3.51.99	4						2位65.01
田原 駈	5	5男100m	16.70	6		全男1000m	4.06.34	8		
大埜 陽翔	5	全男1000m	4.06.34							
河野 新汰	5	5男100m	17.21	8		走幅跳	3m12	7		
山田 瑞斗	5	5男100m	17.10	7						
杉原 玲音	5	5男100m	15.71	3						
鯨井 和磨	4	4男100m	16.37	4	16.85					
山根 旺	4	ジャベリック	32m60	8	9.31					2位65.01
杉原 碧	3	3男50m	8.69	3	8.84					
河野 裕汰	3	3男50m	10.40							
奥田 岳	3	3男50m	8.93	5	9.16					
銭神 幹乃	3	3男50m	9.38		9.45					
上野 温大	3	3男50m	8.63	2	8.63					
松田 健杜	3	3男50m	9.22		9.81					
斎藤 縁哉	3	3男50m	8.70	4	8.93					
水頭 奏翔	2	2男50m	10.50							
前原 陸斗	2	2男50m	9.71	2	10.56					
宅間 健	2	2男50m	10.75		11.15					
開 蒼斗	2	2男50m	10.41		11.62					
杉原 旺季	1	1男50m	12.03							
西田 啓人	1	1男50m	11.54							
山根 康誠	1	1男50m	9.97	2						
浜田ジュニア陸上大会女子成績										
名前	学年	種目①	記録	順位	去年の記録	種目②	順位	記録	去年の記録	リレー
開 璃音	6	6女100m	14.69	1	15.33					1位60.94
藤田 彩希	6	走幅跳	3m71	3		ジャベリック	1	38m14		
橋本 実央	6	走幅跳	3m52	5		ジャベリック	2	30m78		1位60.94
平島 柚希	6	走幅跳	3m22	9						
岡田 滯	6	6女100m	16.76			走幅跳				
吉原 璃彩	6	6女100m	15.09	3						1位60.94
前原 愛音	6	6女100m	16.04	7		ジャベリック	3	30m52		1位60.94
内田 栞菜	6	6女100m	18.32							
大賀 理央	6	全女800m	3.49.99	7						
奥田 由宇	5	5女100m	15.91	3	16.69	走幅跳	2	3m84	3m53	
岡 心桜	5	5女100m	15.75	1	16.82	走高跳	2	1m10	1m00	
保田 藍	5	5女100m	16.32	5	16.75					
櫛原 弥恵	4	4女100m	20.24	7						
川上 優愛	4	4女100m	18.14	5						
前原 心柚	4	全女800m	3.16.28	3						
宅間 芽以	4	4女100m	17.03	3		ジャベリック	5	25m33		
小笠原 叶莉	4	全女800m	3.16.28	4						
河野 春香	4	4女100m	19.08	6	10.38					
佐々木 里歩	3	3女100m	10.65		11.10					
櫛本 亜美	2	2女50m	9.47	2						
佐々木 麻衣	2	2女50m	9.92	4	10.07					
小笠原 桜叶	1	1女50m	10.48	3						