

ゆめ

情報誌ゆめ 10 周年記念

contents

- P.2 ～ 6月の試合結果
- P.3 ～ SHARKS 報告 & TOPIC
- P.6 ～ 東日本実業団
- P.8 ～ 茨城県高校総体
- P.10 ～ 県南中学
- P.13 あけみの目
- P.14 コーチのルー日記、小学生メダル
- P.15 さめぞう漫画 / TOPIC
- P.16 +plus SHARKS

2025
vol.3
June



2025年度 第3号 6月発行
(年間12回発行)



ホームページ<https://www.amiac.club/>

阿見アスリートクラブ

で検索



MOROOKA

環境と共に生きる

DUSKIN
喜びのタネをまこう

ダスキンプランチャイズチェーン加盟店

株式会社 白 亜

プロのお掃除を体験してみませんか?

お部屋やエアコン水回り、お掃除のことならなんでも
ご用命下さい。きっと違いが実感できますよ!!

0120-055-898



阿見 AC 5月の試合結果



主要大会のみ記載 記録会・競技会の頑張りは中ページで紹介していきます
※ジュニア選手は入賞者のみの記載です

SHARKS

2025.05.23-25 東日本実業団陸上

ゲムアブラハム 1500m 第2位 3:44.07

飯島陸斗 800m 第3位 1:52.29

高橋創 800m 1:55.08

2025.05.18 セイコーゴールデングランプリ
(国内で最もグレードが高い試合)

楠康成 3000mSC 10位 8:41.31

中学生

-Ami Member-
全中への道

中学地区大会(県南地区) ※全員県総体出場

3年男子 100m

北園健翔 優勝 細島遥斗 3位 湯原蒼翔 8位
若林 源 優勝(県東地区)

3年女子 100m 幕 優夏 優勝 齊藤めい 2位
橋本ひまわり 優勝(県西地区)

2年女子 100m 堀込莉愛 優勝

2年男子 100m 野口蒼矢 3位

1年男子 100m 葉梨颯祐 4位

1年女子 100m 森谷由菜 2位 山越千花子 3位

共通男子 200m 竹見撞依 3位

共通女子 200m 小松崎麻椰 7位

男子四種 小池理仁 5位

女子四種 根本望衣 3位

共通男子走幅跳 宮越京 7位

共通女子走幅跳 大内苗 優勝

1年男子走幅跳 中村恵冬 3位

1年女子走幅跳 坂部芽娃里 優勝

共通男子 800m 増田蒼大 優勝 山口勇士朗 2位
初瀬笙 3位 山田優空 4位 市村幸大 7位

共通女子 800m 西村明莉 2位 豊島琳緒奈 3位 玉井璃音 4位

共通男子 1500m 藤田命 2位 金本蓮 4位

共通女子 1500m 根本紗奈 3位

共通男子 3000m 山田岳穂 4位

TEAM 大人

2025.05.23-25 東日本実業団陸上

100m

小林巧 10.97 (+1.0)

木村知博 11.25 (+0.9) 自己タイ記録

安居院慧音 11.52 (+0.4)

西尾謙次郎(シニア) 11.99 (+0.5)

400m 染谷和輝 50.52 2nd best

110mH 吉野広大 15.12 (-0.2)

400mH 世良田基暉 55.36

800m 古澤育巳 2:02.97

1500m 徐 楽錚 4:15.76

走幅跳 松浦晨 6m65cm (+0.3)

3000mSC 加賀屋拓海 10:47.13

4×400mR 阿見 AC 3:23.85

(染谷和輝→吉野広大→安居院慧音→世良田基暉)

高校生

インターハイへの道

2025.05.13-16 茨城県高校総体 ※6位まで北関東出場

女子走幅跳 鈴木泉撫(3年) 2位 5m37(-0.3) PB

女子800m 大河原 凜(1年) 5位 2:18.83

女子100m 倉持結心(3年) 6位

12.66 (-1.7) (準決 12.61(-1.8) PB)

男子200m 中山蓮斗(1年) 7位 22.08 (-1.3)

女子200m 伊藤 夢(1年) DNS

※決勝は大事をとって棄権しました

中学生

-SHARKS Jr.-
全中への道

東京都中学地域別 ※全員都総体出場

800m 嶋津海寿(3年) 6位

3000m 内山倅太郎(3年) 優勝

今月の総括

毎月結果を見て監督が一言

全カテゴリー
熱い戦いでしたわ





高橋 健



飯島 陸斗



グエム・アブラハム



楠 康成

セイコーゴールデングランプリ 唯一出場康成

グランプリシリーズ
国内最高のグレード
3000mSC 第10位
8'41"31

セイコーゴールデングランプリ陸上 2025 東京
2025/5/18 東京都・国立競技場

応援団パワーで幸せなレースでした！

久しぶりの東京でのレースということもあり SHARKS 応援シートではたくさんのご声援を現地でいただき、ありがとうございました！

シーズンも中盤、しっかり勝負するところまで持っていきたかった所ですが、うまくいかず、日本選手権へ向けて更なる改善が必要な結果となりました。走りの収穫はなかったですが、なによりも今回のレースはみなさんの直接の声援の中で走れたのでとても幸せでした！7月もぜひ現地でのご声援よろしくお願いします！

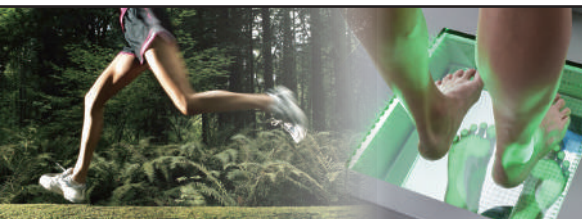


SHARKS に質問！ 試合前日の食事は・・・？

試合前日は食事は普段と変えないようにしています。

年齢と共に体調や体に変化が出始めてから、グルテンフリーや腸内環境を整えるなどパフォーマンス維持改善のためにいろんなこと試しています！それをひたすら継続するという毎日です。

ジャンキーな食べ物。めちゃくちゃ食べたいですがパフォーマンスに影響がでるようになってきました笑 特にレース直前はホテル食やコンビニ食など、いい食事環境を確保できないのでうまく自分ができる準備をして余計なものは口に入れないようにしています！



足型無料計測実施中

足にしっかりフィットするシューズを選ぶことが「楽しく」「快適に」走る・歩くための第一歩です。

当店では無料足型計測を随時承ります。計測結果をもとにお客さまに合ったシューズ選びをサポートします。お気軽にスタッフまでお声掛けください。

MEGA SPORTS

MEGA SPORTS 土浦店

イオンモール土浦 2F
☎029-835-5013

東日本実業団 アブラハム



調整不足でした・・・

東日本大会を振り返ると、レースに勝てる力はあったものの、残念ながらプランニングが足りなかったと痛感しました。次回は、より綿密なレースプランニングと、最後まで全力で戦い抜くための準備を万全に整えたいと思います。

SHARKS に質問！ レース前の食事は・・・？

レース前の食事についてですが、最も重要なのは、適切なタイミングで適切な食事を摂ることです。レースの少なくとも3時間前までに、タンパク質と炭水化物を豊富に含む昼食を摂り、レースに向けてエネルギーを蓄えるために水分をしっかりと摂り続けることが大切です。



東日本実業団 陸斗



怪我再発せず良かった

今シーズン初戦として、800mに出場してきました！
怪我なくレースを走れること嬉しく思います。レースはうまく流れにのり、3位でゴールすることができました。怪我の離脱もありましたが、順調に復帰できていることが確認できて良かったです！元チームメイトの田母神に負けたことだけが悔しかったです…！

SHARKS に質問！ レース前の食事は・・・？

試合当日は自分が消化しやすいものを選ぶようにしています。僕は、鳥肉や魚の油を取ると消化に時間がかかるので、納豆や卵などを朝に食べます！固形物は3時間前までに取り終えるようにしています！

東日本実業団 創



まずはホッとしています

今シーズン初戦として東日本実業団に出場してきました！怪我から復帰して3週間程度で、まだトレーニングというよりも身体を慣らしている段階だったので、悪化させずに完走しつつ、少しでも800mという距離の感覚を取り戻そうという目的で出走しました。タイムは1.55.07と全く良いものではありませんでしたが、兎にも角にも今シーズンも800mを走ることができたこと、そのことにまずはホッとしています。足も順調に治ってきているので、7月には記録を狙える状態のレースをみなさんにお見せできればと思っています。応援ありがとうございました！

SHARKSに質問！ レース前の食事は・・・？

あまり気にしているタイプではないです！ナマモノを食べないようにするのと、夕食の時間が遅くなりすぎないようにする程度でしょうか。あとはそもそも白米が好きなので、試合前日もしっかり白米を食べています。最近お米が高いのが苦しいところですが...

Special
Thanks

Plus+ SHARKS

ご支援ありがとうございます

A.N様 みなさんとの出会いはひよんなきっかけでしたが笑、応援したい仲間が増えて嬉しいです！こんど大会に出向くときは、シャツを纏ってタオルを掲げながら応援したいです！！

K.O様 頑張ってください！応援しています！

E.W様 M.T様 Y.A様 K.K様 Y.K様
K.M様 R.S様 S.T様 D.I様 M.O様
A.M様 H.I様 ありがとうございます

他にもたくさんの温かいメッセージが届いております
支援と一緒にいただいたメッセージには、
SHARKS が一つ一つ心を込めてお返事しています



SHARKS YouTube



▶▶▶ 直近動画をチェック！



【ノーカットレース動画】陸斗 1500m
シーズン初戦に密着！ | 日体大長距離記録会 NDC 男子2組 1500m
陸上 # 日体大長距離記録会 # 陸上大会



【復帰練習】400×6×2 陸斗の復帰後初ポイント練！
陸上 # 中距離 # ポイント練習



【ポイント練習】
2000+1000×3+300×3
アブラハムのポイント練！
陸上 # 中距離 # ポイント練習

チャンネル登録・GOOD ボタン
見たい動画などコメントもぜひ！
よろしくお願いします！！



P R I U S

プリウスは茨城トヨタから。



☎ 0120-090110
<https://www.ibaraki-toyota.jp/>

東日本実業団

- 実業団 -

5/23-25 埼玉県熊谷競技場にて行われた大人の選手の戦い！毎年大人のドラマが繰り広げられる熱い戦いとなっています。全日本実業団は標準記録が設けられており突破者が出場できる

トップ選手からコーチ陣まで たくさんの選手が戦ってきました！

阿見のコーチ陣に聞いてみた！
大人のかけっこって…？

- ①今回の試合結果を一言で！
- ②試合当日必ずやることやルーティン
- ③あなたにとって陸上競技とは？
- ④子供達へ一言お願いします！



中高生短距離・障害担当 職員

木村 知博コーチ

身体はガラスだけど心は鋼。
100mで自己ベストタイ記録

- ①あゝ、無念！②特にないけどいつも通り。なのでこの試合の日も逆算して朝 6:00 にウエイトで刺激を入れる為にジムへ行きました
- ③自分らしくいられる 1 つのツール
- ④努力し続ける前に続けること。この『続ける』が 1 番簡単そうで難しいけど何事も自分で決めたことは最大の武器になり、生きる中での自分の『強み』になります。

小学生担当 職員

染谷 和輝コーチ

400mでセカンドベスト！
マイルは 1 走で安定の走り！

- ①怪我再発しなくてよかったー！
- ②試合当日は楽しく走ろうって決めてるので笑顔心の中ではめっちゃ笑顔です。
- ③僕にとって陸上は人生の半分以上を占めるくらい生活の基盤
- ④いつでも何歳になっても陸上は楽しい！！！！

中高生 中長距離担当 職員

古澤 育巳コーチ

新入社員初の実業団レース！
優しいコーチもレースは鬼！

- ①最近の練習内容からすると、妥当な結果だったと思います。全日本では調子を上げられるよう頑張ります！②リラックスするために、レース前に必ず顔を揉みます。③しんどい日もありましたが、自分を成長させてくれた大切な存在です。続けてきてよかったです。④ブレイキングコーチとして多くの子の練習をサポートができればと思います。よろしくをお願いします！

中高生 跳躍担当

松浦 晨コーチ

大人になって再出発！そつなく
こなす跳躍ヘッドコーチ！

- ①もっと跳べると思って臨んだけど全然跳べませんでした…！！（調子は良かったのに……）②試合中はジャスミン茶（市販のペットボトル）を飲んでます。
- ③精神安定剤（の一つ）④身体一つでできるスポーツってそんなに多くないので、生涯現役まで見据えてクラブの練習に取り組んでくれるとコーチ冥利に尽きます。

小学生担当

小林 巧コーチ

進化が止まらない
大学生！生粋の
スプリンター！



①不完全燃焼 陸上の難しさを改めて実感させられた大会でした。②朝食で納豆ご飯をいつも食べてます笑 あとはアップが始まる直前にレースプランをイメージしてから始めます！③何よりも夢中になって情熱を注げるもの。ほぼ依存みたいなものです（笑）④いつもみんなの走りやドリルの成長をみて嬉しい気持ちになります！コーチも負けないように頑張るのでみんなで楽しく頑張ってください！

小学生担当

安居院慧音コーチ

急遽マイルに参戦！
鋼のメンタル＆
救世主！！



①可もなく不可もなく
鋼のメンタル＆
救世主！！
②エナジードリンクな
どでカフェインを摂る
ようにしています。
③楽しみながら本気で
取り組める事です。
④楽しみながら走ろ
う！

大人帝国リーダー

西尾 謙次郎

会員歴 15 年の長
にも聞いてみたよ



クラブの鏡。かけっこを誰より
も楽しみ我が陸道を貫く男。

①30代最後で（ギリ）11秒台で走れてホッとしました。②アップ完了からレースまで30分以上休む！（体力の低下でアップ→即レースはムリ笑）③生活の一部（10歳から続けてるので。競技生活30年。笑）④学生で競技を終えるのはもったいない！大人になっても楽しもう！

～2017年からのマイルの歴史～

～歴史～
（順位のみ）

2017年第3位

2018年第3位

2019年第3位

2020年

コロナ禍で試合中止

2021年第4位

今回は2走&3走はハードラーと100m選手が急遽出場！対応力が素晴らしくとっても感謝！大人は心と身体がなかなかマッチしてくれずに難しいですね…… by.木村コーチ



大人になっても、陸上競技の熱さと楽しさは
変わらない。挑戦し続ける喜びを感じよう！

一版医薬品販売&処方せん調剤
全国どこの病院・医院の処方せんでも調剤します。

プルシェ奥井薬局

土浦市田中 2-10 フード・オフ・ストッカー土浦田中店内
TEL & FAX : 029-823-8299

奥井薬局本店
土浦市中央 1-9-12
029-824-3870

奥井薬局駅東口店
土浦市港町 1-7-3 小島ビル 1F
029-821-9963

家庭ゴミ、事業のゴミなんでもご相談ください

To Thinking Eco.
株式会社 伊東商事

一般・産業廃棄物
収集運搬処理業



お問い合わせはこちら ☎ 029-843-8181

茨城県高校総体

－ インターハイ路線 －

5/14-17 茨城県高校総体において各種目
6位以内の入賞者が 6/13-16 栃木県で行
われる北関東大会に進める勝ち上がり戦
(クラブ選手対象種目情報のみ記載)

3人の選手が北関東大会に出場決定

—— 茨城県総体 4名が入賞！高校生頑張ってくれました ——



祝

100mで北関東出場 倉持結心さん

なるべくしてなったと思える3年生の戦い

短距離担当 木村コーチより

本人コメント

まずは北関東に行けるのは6位まで、というなかで7位の子に0.01秒差で勝ちきりずっと目標に掲げていた、北関東大会出場を手にすることができて本当によかったです！決勝では、絶対に北関東に行くという強い気持ちで挑みました。電光掲示板に5着までに自分の名前が出てこなくて最後の1枠、というところで自分の名前が表示されたあの瞬間は一生忘れないと思います。やっと手にした北関東大会では、自己ベストを大きく更新してもっと自分を成長させていきたいです！

今大会で泉撫と結心の2人の3年生が北関東大会へ進みました。今年は2人とも自己ベストを大きく更新し出し、今やっと競技の成長期が来ていると感じています。記録を出すのには『ただ頑張る』では残念ながら理想の記録には繋がりません。ただ走るだけではなく、自分の走りはどうなんだろう？どこをどうすればコーチが言ってる感覚に繋がるのだろう？そんな色々なことを試行錯誤していかなくてはいいけません。なので自分は子供たちに『努力は簡単に裏切るよ、間違った努力をしたらね』と伝えます。そういう意味では密に自分からコーチ陣とコミュニケーションを取り、努力の方向性を確認しながらやってこれた2人の今大会の結果は心と行動が変わってきたことの表れだと思っています。やっと動き出した2人の陸上の道『陸道』がどういうものになっていくのか個人的にはとても楽しみです。



祝

800mで北関東出場 大河原 凜さん

1年生ながら堂々の勝負！一気に才能を開花！

中長距離担当 監督より

本人コメント

私は高校生になり初めての県大会に出場しました。中学の時とは雰囲気が異なり緊張もありましたが、予選は決勝に向けて体の緊張が取れるいいレースとなったと思います。決勝では周りに離されないように走るレースとなり、力不足を感じました。結果は5位となり北関東大会に出場できることを嬉しく思う反面、最後に競り勝つことができず悔しさも感じています。今後もしどの場面でもしっかりと勝負できる選手になれるよう練習を頑張りたいです。

いいものが開花し始めました。小学生、中学1年生までは水泳をスイミングスクールで続けていました。アスレッコにも小学校の時から通ってくれました。時々やるトライアルデーで走る1000mで気風の良い走りをしていたので、この子が陸上やってくれたなら～～～と思っていましたが…中学の部に入る時に水泳を選んでしまいました。只、いつでもおいでと言い続けました。中2の夏になって、今からでも陸上やってもいいですか？と言って戻ってきた時は、嬉しかったですね。なかなか、水から陸へは、簡単にはいかない日々もありましたが、やっと陸上選手に…今回の走りは、これから非凡な能力が開花しそうな逞しくなってきたレースでした。1年生でしっかり経験を積んでほしいと思います。



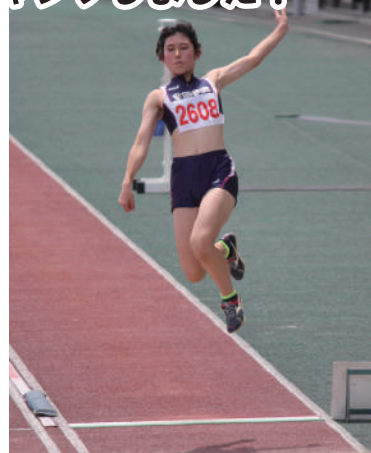
祝

走幅跳で北関東出場 鈴木泉撫さん

最終学年で本領発揮！自己ベストの大ジャンプ
で夢のステージへ大ジャンプしました！

跳躍担当 晨コーチより

2月から練習していた助走の改善が、ついに県総体で噛み合いました！これぞまさしく日々の練習の成果というものです。いぶさん、もう少しいけるはず。自分を信じて、更なる自己ベストを目指して引き続き練習に取り組もう！



本人コメント

私は以前まで県大会になると、緊張しておどおどしてしまっていたので、今回は堂々と競技をすることを意識しました。自信を持って、なおかつ練習したことをしっかり発揮したので自己ベストを更新できました。1年生の頃から目標だった北関東出場が実現してとても嬉しかったです。北関東大会では、県大会での課題を改善し、自己ベスト更新、インターハイ出場を目指して悔いの残らないよう堂々と戦いたいと思います。

ラストシーズン！



蓼毛俊太（霞ヶ浦3年）5000m、インフルエンザ回復後やっと出場できた県南高校から体調が上らず、本人にとっては悔しい、複雑な気持ちがあるかと思いますが、次のステージを考えると俊太にとって、この教訓を必ず生かして欲しいと思います。まずは、本当にお疲れ様でした。

クラブメンバーで組むリレー！



クラブメンバーで組むリレーは初！霞ヶ浦高校1年生！もちろん、練習をしっかりと積み個々の実力を上げて個人で勝負をしていける力も大切ですが、プラスリレーでも上へ目指していく事もまた別の楽しみがあります！今後に期待しています！

上級生相手の1年生の戦い



200mで県高校総体の決勝へ上がった蓮斗と夢。結果は北関東大会へ進むことはできませんでしたが、総合的に見て十分すぎる出来だったと思っています。この大会に臨むまでの流れや去年のことを考えると良く2人とも戦えたなと思う気持ちとここからの練習次第で、『大物になる』という未来が昨年以上に増えてきました。少しずつできることを増やしていった今まで以上に陸上に触れて、自分のことを更に知ることができたら『速い』じゃなく『強い』選手になれます。これからの活躍も楽しみです。



高校生の戦い
みんな本当によく
頑張ってくれました
お疲れさまでした★
NEXT 北関東大会

中学生地区大会

- 全国中学 路線 -

県南地区・県西地区・県東地区において中学生の地区大会が行われました！県南地区は8位以内に入賞（四種競技は3位まで）すると県大会への出場権が得られます
詳細は右のQRコードをご覧ください



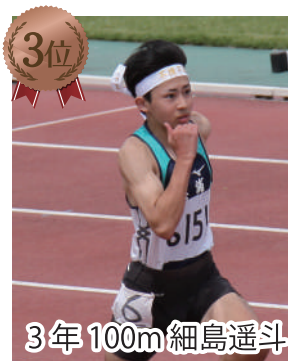
2年 100m 堀込莉愛



共通四種 根本望依



3年 100m 湯原蒼翔



3年 100m 細島遥斗



共通 200m 小松崎麻椰



1年 100m 森谷由菜



1年 100m 山越千花子



3年 100m 北園健翔



3年 100m 幕 優香



3年 100m 齋藤めい



1年 100m 葉梨颯祐



共通四種 小池理仁



2年 100m 野口蒼矢



共通 200m 竹見撞依



3年 100m 若林 源



3年 100m 橋本ひまわり

短距離陣 木村コーチより

総括！

夏に向けて心と体をコントロールして行く…県南大会を見て、思った以上に力が出せない、練習はいいけど試合になると自分の力を出せないなど、どのカテゴリでも毎年あることですが、もちろん今年もあります。そこがもどかしいことでもあります、それは何故なのか？色々な要因があります。過度なプレッシャーや良かれと思ったたった一言で心に鍵をかけて力を出せないイップスのような状態に陥るなど様々です。1番は伸び伸びやること。自分でコントロールできない外的要因には悩まず自分がやらなくてはならないことに力を注いでいく。これが1番大切です。夏に向けて自身の心と体に磨きを掛けていきましょう。

エイブル

エイブルネットワーク加盟店

牛久店	牛久市中央 5-18-1	029-874-8337
取手店	取手市新町 3 丁目 2-8	0297-71-4035
守谷店	守谷市中央 1 丁目 23-4	0297-47-8778
我孫子店	我孫子市本町 2-4-5	04-7186-1020
筑西店	筑西市二木成 1396-1	0296-48-6008

物件情報サイトはこちら



サンヨーリアルティ株式会社

牛久市中央 5 丁目 21 番地 6

阿見荒川沖店	土浦市荒川沖東 2 丁目 8-1	029-846-6801
土浦店	土浦市真鍋 1 丁目 18-1	029-835-1128
つくば中央店	つくば市東新井 19-5	029-860-5607
つくば学園店	つくば市天久保 3 丁目 19-9	029-861-1156
つくば研究学園店	つくば市研究学園 5 丁目 6-3-1F	029-875-5708

32名が入賞の大活躍しました!!!

今年も多くの入賞者！伸び盛り中学生がんばりました



中長距離陣 監督より

総括!

男子 800m 新たに 3 名が県大会標準記録突破（県標準記録：2 分 12 秒 80）
本当におめでとう！！



横山 悠介（利根 3 年）2 分 12 秒 30
安藤 康介（竹来 3 年）2 分 12 秒 03
柴田 衛人（手代木 2 年）2 分 11 秒 56

※写真左から…

標準突破の期限も迫ってる中、ギリギリのところ県大会の標準記録を突破しました！レース中少しでも気を抜けば切れなかったでしょう…入賞は惜しくも逃しましたが、本当によく頑張ってくれたと思います。次もしっかり自己ベストの走りで行きましょう！今回 8 位入賞したメンバー、標準記録を突破して決めたメンバーおめでとうございます。次の記録会、通信 6 月末、総体 7 月中旬に向けて、更に体調を上げて行きましょう。今回、思うような結果の出なかったメンバーは、次の 6 月の記録会で再度狙っていきましょう。決して諦めることなく頑張ろう！

跳躍陣 朱実コーチより

総括!

走幅跳は 5 人が出場。男子。共通幅で、3 年生の京が自己新で 7 位入賞。2 年生拓夢は 3 本中 2 本が F で残念。県新人出場権はあるので秋に期待。午後に行われた 1 年幅は数日前に踏切足を捻挫してしまった恵冬が頑張って 3 位に入賞。

2 日目に女子。共通幅で苗が優勝。その勢いのままに午後の 1 年幅の芽娃里も優勝活気のある練習風景が好成績につながった幅跳び陣でした。まるまる 2 日間スタンドにいた私が一番疲れたと思っているのはここだけの話。



（写真提供：一部保護者）
ありがとうございます！

ワン・ツー・スリー・フォー・セブン FINISH



この種目でのクラブ史上初1～4位独占！
この大会は初めてだったと思います。これまでワン・ツー・スリーはありますが、フォーはなかったように思えます。男子は予選10名が挑戦して5名が決勝へ進出しました。決勝は1人棄権で7人、まさにクラブ会員7名中5人のレース、只、ほとんどの方は知らないで800mを見られていたと思います。私にとってはクラブ内タイムトライアルの様な感じでした。1500mメインで考えていた選手も800mに出場したりした為、クラブ内での戦いもありました。

幅ブロック女子トリオ県南大会完全制覇



松浦コーチのサポートの下、1か月前の県南高校で優勝し、県でも大幅自己新で2位に入賞し北関東出場を決めている高3の泉撫が良い雰囲気練習を引っ張っている幅跳び陣。間近にいる良いお手本に刺激をもらいながら一緒に練習している苗と芽娃里がこちらも大幅自己新で共通の部と1年生の部を制しました。県南地区ですが揃って優勝したのはクラブとしても誇らしいですね。

スプリントレース全てのカテゴリーで入賞



1年2年3年の男女100mで入賞、共通種目の男女の200mで入賞し、全ての短距離種目でクラブで頑張っている子どもたちが決勝の舞台にいる見応えのある大会になりました。

3年の男女、2年女子の100mは優勝し、初優勝、初入賞したメンバーも多数いました。100mの力をつけることはどの種目にも

大切なことです。普段から継続して行なっている技術練習含め、これからも自力が上がって行くように継続していきたいと思います。

▶▶▶短距離陣 みんなよく頑張っています★★

前日18時までの要予約

ステーキ弁当 2,160円

人気商品

市松 1,080円

弁当

お弁当・ケータリング

土浦市穴塚1938 | 年中無休(予約制)

個室 | 全席テーブル

メール ● info@sakura-g.biz

フリーコール 0120-396-014

教育資金応援特別プラン

特別金利で取扱中 期間 7年 7月31日まで

選べる2つのタイプ

奨学ローン

120年とある返済の目安です

必要資金をまとめてお借入れ

教育カードローン

必要時に必要な分だけお借入れ

10万円以上1,000万円以下

100万円～500万円

商品のご案内・お問い合わせは、お近くのけんしんの窓口または

0120-708-250

詳しくはホームページで

2024年9月1日現在

茨城県信用組合

https://www.kenshinbank.co.jp

「とりあえず来よう」

シーズン 始まりましたね。歓喜の声や落胆の表情
安心した笑顔など 様々な子供達の姿をみ
て私も喜んだり悔しくなったりそんなことが続いています。

今回はあえてそんなクラブの日常の話題です。



練習 に行くと必ずいる子がいます。
クラブだからいるのが当たり前、のようですが、
実は意外と難しいことなのです。
「学校の試験」「塾」「家の用事」「体調不良」「けがをした」等々致し方ない理由って意外とあるもので、きっと誰にも起こりうることです。でも、ちょっと考えてみてください。あえて「かけっこ」に絞ってみれば、それらは言い訳に過ぎないと思いませんか・・・。「え～そこは仕方ないよね。サボリではなく正当な理由があるのだから、そこは致し方ない。うん」と言いたいところでしょう。そうですよね。だから私たちも「わかりました」としか言えない。ですが、でも、しかし、「強くなろう」という視点だけで考えると、残念ながらマイナス要因でしかないのです。ほんとに残念ですけど・・・。

「努力は必ず報われるとは限らない」

とりあえず来るためには、まずは様々な誘惑より陸上を最

優先事項にする姿勢が必要であって、家の人の協力が必須であって、そのためには何よりその子のやる気が必要であって、それはもう小学生高学年から中高校生にとっては「努力」と呼んでいいと思います。ただ、残念ですけど、特に陸上競技のように勝ち負けがはっきりでる競技では「努力は必ず報われるとは限らない」厳しさはあります。でも、少なくとも自己記録は伸ばせますし、なにとはともわれ毎日練習に参加した経験は、必ず次の人生に繋がります。何より「努力していることを努力と思わないほど、かけっこが好き」好きなものが見つかる人生ほど素敵な人生はありません。

「努力の 方向性を間違えないで」

「来れない時は自分でやってるよ」と言う声も聞こえてきます。それも凄い努力ですけど、コーチの考えたメニューをまずは信じて3か月やってみてください。そこはきっと違うと思います。



「とりあえず来る」

一番簡単そうで実は最も難しい でも誰でも必ずできること
「とりあえず来る」

きっと陸上競技の神様は その子にすてきなプレゼントを用意してくれているのに違いなしと 私は信じています。

だらだらと書き連ねてきましたが、シーズンは始まったばかりです。ちょっと心がけてみてください。



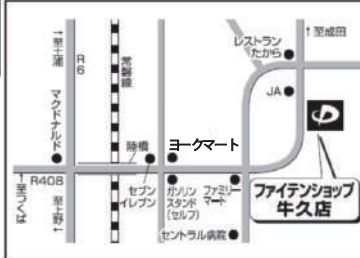
ファイテンショップ 牛久店

〒300-1211 茨城県牛久市柏田町1515-3

●営業時間／AM10:00～PM7:00 ●定休日／毎週火曜日・第3水曜日

0120-71-2495

店内では、大会前日にテープ・ローション等によるボディケアを無料で行ってます！お気軽にご来店くださいね♪



**パワーテープ
10マーク
無料交換チケット**

店頭にてこのチケットを
お持ちいただくと
引き換えでプレゼント！



阿見小学生 がんばりメダル

練習前に頑張りを表彰します！

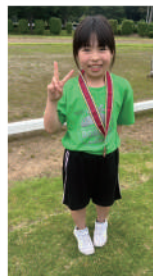


がんばりメダルを GET するには・・・？

★練習1回参加すると練習参加カードにスタンプ1コ押すよ！ →10コたまったら「かけっこ記録表」に1コスタンプを押すね♪

★試合やイベントは「かけっこ記録表」にスタンプ1コ押せるよ♪

☆「かけっこ記録表」のスタンプ全部たまると銅メダルから表彰していくよ！がんばってね！



コーチのリレー日記 vol.2 かずきコーチ

リレーのお題～
みんなの趣味は？

こんにちは小学生コーチを担当しているかずきコーチです！今回はコーチのリレー日記2番手を務めさせていただきます！テーマはコーチの趣味というまさに趣味に生きる自分にとってはもってこいのテーマだと思いました笑

自分はアニメ、ゲーム、漫画、音楽、食べ物色々趣味がありますが特に自分が好きなアニメとゲームでいきます。アニメは色々なジャンルを観るのですが好んで観るのはバトル系が多いです。皆さんが知っていそうなものと言うとワンピースやナルト、ブリーチなど少年誌に連載されているものだったり、Fate シリーズ、ガンダムなどこういったちょっとコアなオタクが観るような物も大好きです。

次にゲームですがマイブームは League of Legends という5対5のチームバトルで各プレイヤーは、試合開始前に選択した「チャンピオン」と呼ばれるキャラクターを操作し、お互いの陣地に設置された「ネクサス」の破壊を目指す。といういわゆる拠点破壊ゲームにハマっています。

2022年の11月ごろからやっていますがこれが中々面白いのでぜひやっていただきたいゲームかなと個人的には思います。基本プレイは無料です無料でできちゃいます。簡単に書きましたがこれが自分の趣味です。ご興味あればお声がけください！笑

水曜日 19時30分まで診察中 しみが気になる方は、一度ご相談下さい!!

阿見ぎぼクリニック



阿見町鈴木 4-170
029-888-8800
<https://ami-gibo.com>



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00～18:00	●	●	●	●	●	●	●

▲ 15:00～19:30

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～15:00	●	●	●	●	●	●	●
8:30～13:00	●	●	●	●	●	●	●

▲ 第2、第4週のみ

初診料 (第1号) 土曜日 9:00～13:00 (第2号) 月・水・金 8:30～18:30

アスリートの為のハードボイルドゼリー飲料

オレは摂取す

TOPIC

東京拠点 SHARKS Jr. コーチ
長沢選手（日体大4年）関東インカレ優勝！
全日本インカレは第3位の大活躍!!!
800m 1:47.40 日体大記録樹立



長沢選手が大学生の戦い
 関東インカレと全日本イン
 カレ男子 800mで優勝しま
 した！普段は学生でもあり
 部活動もありながら阿見A
 C 東京支店のジュニアチー
 ム、SHARKS Jr. の
 中高生指導にあたってくれ
 ています。中高生も全国大

会路線が続きますので、この良い流れを受けて中高生の
 大活躍にも期待しています！頑張ってください！

支援者様より『飲料水』
のご提供をいただきました！
ありがとうございます



飲料水をご支援いただきました！
 25 ケースもの飲料水をご提供いただき、
 クラブの子どもたちから親御さんにお配
 りしました！ありがとうございました！

アクティブステーション
参加回数 200 回を達成しました★



アクステ（略 ver.）スター
 トしてから4年目に突入し
 ました。初期から続けてく
 れている方も多くいる中、
 久保田さんが200回目を
 達成しました！健康寿命を
 伸ばそうがテーマのアクス
 テ。毎回笑顔溢れる練習会
 となっています♪

【アクティブステーション】

屋外の火曜日

阿見町総合運動公園 10：00～11：00

屋内の木曜日

吉原小学校体育館 11：00～12：00



103 匹目

「あのゲーム機…!？」

b y .
 サメハダー



**暮らしに寄り添う
 ものづくりを**



フタムラ化学株式会社

技能職員募集中！

採用担当まで
 ご連絡ください

☎029-887-2322

ホームページ
<https://www.futamura.co.jp>

支援サイト Plus+SHARKS から阿見 AC と選手たちを応援しよう

PLUS SHARKS

SHARKS と阿見 AC の未来を支える仲間になりませんか？

競技場で全力を尽くす選手たち。

その活躍の裏には、多くの人の支えがあります。SHARKS と阿見 AC の選手たちが夢を追い続けるために、阿見 AC 支援サイト「Plus+SHARKS」では、皆様からのあたたかいご支援を募集しています。

SHARKS の遠征費や強化費、ジュニアコーチの試合派遣費など、選手たちの挑戦を後押しするための資金は決して十分とは言えません。だからこそ、ファンの皆様の力が欠かせません。

支援者の皆様へは、限定特典や支援者向けイベントをご用意しています。チームとの距離がぐっと近くなる企画も定期的に発信中です。

選手たちの未来を、一緒に築きませんか？
詳細は Web サイトをご覧ください！

支援者特典

ファンと SHARKS がもっと繋がるオンラインイベント

Plus+SHARKS から支援して頂いた方全員をご招待！

日本選手権の翌週、SHARKS によるオンライン報告会を開催します！ファン限定のイベントだからこそ語れるレースの裏話やオフの様子。質問コーナーでは、選手たちが皆さんの質問に直接答えます！温かく、笑い声があふれるファンと SHARKS の交流の場です。閲覧だけでもタメになること間違いなし！ぜひご参加ください。
SHARKS とファンがもっと近づく、想いが伝わるオンラインイベントです。

2025 年 7 月 9 日 (水) 20:00

サイトから簡単に支援できます

Plus+ SHARKS

<https://www.amiac-support.com/>



振込・書留等での御支援はお気軽に左記までご連絡ください。

日本陸上競技選手権一勝負の舞台！
楠康成 & 飯島陸斗
限界突破の挑戦を目に焼き付けろ！

日本選手権は国立競技場で応援しよう！

7 月 4 日 (金) 楠 康成 3000mSC 決勝
7 月 5 日 (土) 飯島陸斗 1500m 予選
7 月 6 日 (日) 飯島陸斗 1500m 決勝

世界陸上東京大会を懸けた大一番！！
会場で一緒に SHARKS を応援しよう！
今回の応援団長はアブラハムが務めます！?
詳細は SHARKS ホームページでご案内！



試合観戦にピッタリな SHARKS 応援アイテムをゲットしよう！
<SHARKS STORE>で、お気に入りの応援スタイルを見つけてください！



〒300-0331

発行元

茨城県稲敷郡阿見町阿見 2083-23

NPO 法人 阿見アスリートクラブ

電話 029-887-1185

ami_athlete2004@yahoo.co.jp

<https://www.amiac.club/>

