

陸上部の皆さんへ

5月も半分が過ぎようとしています。学校も、再開に向け準備を進めているところです。

長距離の人も、短距離の人も、個人練習は充実しているでしょうか？仲間と集まり、励ましあい、高めあうことのできない、個人での練習は大変だと思います。しかし、陸上競技は、勝負どころでは個人の心の強さが結果につながります。心の強さを鍛える機会ととらえ、ポジティブに取り組んでみましょう。

自分にきびしく、あきらめない練習、やりきる練習を積み重ねることができれば、充実感、達成感も大きくなります。休業明けに、体力的にも精神的にも充実した状態で練習に参加できるよう、あと2週間を過ごしてください。『当たり前』の積み重ねが『特別』になります。

☆休業中の課題は期日までにきちんとやりましょう。すべきことをやりきる気持ちは、陸上の練習にも大きく影響します。

上岡 龍生

5月も中旬になりました。皆さん元気でしょうか？

今はできるだけ外出を控えるということが大切といわれています。しかし、家の中に籠ってばかりでは運動不足になったり、イライラしたりするなど健康的ではない側面も生じているということがあるようです。そこで、自分の生活のリズムを振り返ってみてほしいと思います。一定の時刻に起床する、食事を摂る、就寝する、ということをチェックしてみてください。人間も動物です。生き物として、食べることや寝ることなどを大切にしてください。外出を控えることが大切とはいえ、近所を一人で走ったり、ストレッチやトレーニングをしたりするなど体を鍛えて体力や抵抗力をつけていくことも意識しましょう。

アスリートの言葉をTVなどで目にしますが、目標を持つことがポイントのようです。自分で目標を定め、それに向けて努力していく姿勢を大切にしていきましょう。社会の状況により目標の設定も変えていかなければいけないかもしれませんが、柔軟に対応できるしなやかさも身に付けていましょう。

青山 典史

5月に入り、暖かい日が続いていますが、皆さんどのように過ごしていますか。

個人練習は充実していますか。臨時休業中は、室内にいる時間が増えているかと思いますが、天気の良い日は、少しでも外に出てできる練習をしながらリフレッシュしてみたいかがでしょうか。個人練習は、モチベーションを維持することも難しいとは思いますが、自分の課題と向き合ういい機会だと思います。今年度の目標を見直し、目標達成に向けて、「今、何をすれば良いのか」など、考えながら取り組んでみましょう。その取り組みが大きな成長につながります。

最後に臨時休業中に生活リズムが崩れているとよく耳にします。学校再開に向けて、課題を計画に進めることはもちろんのこと、体調管理にも気を付けて過ごしましょう。競技にも必ず繋がります。

木村 大樹



クロカンコースをスムーズに出入りできるよう改良しました。グラウンドも校長先生が整備してくださいました。

しかし、トラックは水の流れたあとがあったり草が生えたりしています。再開は、グラウンド整備からです。