

# 陸上部通信 11月号

大阪市立梅南中学校 陸上競技部

## 大阪市民陸上カーニバル 大阪中学総体

・10月10日(土)10月11日(日)に大阪中学総体があり、3年生の川上竜生くん(砲丸投げ)と同じく3年生の原田瑞穂さん(走り高跳び)が出場しました。文化祭の取り組みや受験勉強があるいそがしい中で、時間を作り練習に参加してくれてました。これで残っていた3年生も本当に引退となりました。

・10月12日(月)に大阪市民カーニバルがヤンマーフィールド長居で行われました。今シーズン最後の公式戦でそれぞれ課題が見つかる試合になったと思います。どんな結果であれ、今の記録が自分の力です。今の自分をよく知り、来年勝つため・自己ベストを出すために何が必要か考えましょう。



自分を知り、課題を持ち、そして行動する。

“勉強”！努力は、誰のためでもない！自分の為！



今年も後二カ月で2015年が終わります。

そして、シーズンが終わり、冬季トレーニングが始まります。この冬季の練習で来年の勝負が決まるといっても過言ではないくらい大事な練習時期になります。この冬の練習をいい形で乗り越えるには、明確な目標設定が必要です。その為に自分自身の力を知る必要があります。

自分の力を向上できる機会がやってきたと考えることができる人は、来年、いい形でシーズンを迎えることができるはずで。逆に、えっ～となど思っている人は、しんどい割に、求めている結果以下の結果に終わってしまう場合が多いです。**練習はしんどいものです。同じことをやるのはもうアスリートでやりましょう。**絶対にその方がいいです。練習はみんなでやっています、雰囲気の良い練習を行う為には、マイナス発言などはいわないようにしましょう。特に冬の練習は基本や体力向上の為の地味な練習が多いです。しんどい練習の後すぐにはタイムが速くなったりはしないですが、継続して頑張れば結果はついてきます。辛いこと、しんどいことから逃げず、自分に厳しく精神的にもこの冬で強くなりましょう。

