

陸上部通信 12月号

大阪市立梅南中学校 陸上競技部

シーズンが終わり、約2ヶ月たちました。冬季練習は長くて、きついメニューも多く、また種目練習もなかなかできずに嫌気がさしている人も多いと思います。でも来シーズン記録を出したい人、試合を楽しむためには「今」が必ず必要なのです。努力しても100%結果が出るとは限りません。でも努力していない人に結果はなかなか出ません。周りでダラダラしている人や、マイナス発言をする人に流されないようにしましょう。声を出し引っ張ってくれる人・さぼっている人に注意をできる人が増えてくれるといいです。

冬季は近い試合もなく目標を見失いがちですが、もう一度今シーズンを振り返り、来シーズンの目標を立ててみましょう。「どうせ自分は遅い」とか「頑張っても無駄」などと思わずに、今できること・しなければいけないことを考えてみましょう。

冬休みになると年末年始の長期休みに入ります。この期間全く動かなければ、今まで積み重ねてきた練習の効果が薄れてしまいます。休みですが、家の近くをジョギングする、家の中で補強をする、など、できることはたくさんあります。もし分からなければ一緒にメニューを考えます。

風邪などが流行っています。体調管理をしっかりと！！

自分の種目

()

今までで1番良い記録

()

来シーズンの目標記録

()

★記入してみよう。



～試合案内～

ABC万博たこやきマラソン2016

日時：2016年3月13日（日）

場所：万博記念競技場（万博公園内）

参加費：1500円（＋交通費）

1.6km走った後に、たこやきが食べ放題！！

★詳細・申し込み書は後日、別途配布します。



もうすぐ2015年も終わります。今年1年はどんな1年でしたか？
また来年もみんなで元気に頑張りましょう＼(^o^)/

