

陸上部通信 1月号

新年あけましておめでとうございます！！

年末に1人1人去年1年間を振り返ってもらいました。下にその一部を紹介します。楽しかったことや悲しかったことなど、それぞれ違うと思います。でも去年は去年、今年は今年。何気なく過ごす1年より、何か1つでも目標や夢があった方が充実した1年になるように思います。日々の練習も同じことが言えます。メニューをこなすだけ、になっていませんか？1つ1つのメニューに必ず意味があります。何のためにこのメニューをしているのか、そこまで考えて練習に取り組めたら、大きく成長できるはず。

年末年始の休みが長く、休みモードからなかなか抜け出せない人も、早めに今年の目標を立て、やる気を取り戻しましょう。2ヶ月後には「万博たこやきマラソン」があります！1人1人制限時間を設定します。間に合わなかった人は、たこやきなし…にはしませんが、しっかり時間内に戻ってこれるように練習をつみましょう！

1番楽しかったこと

「関ジャニのコンサート」
「みんなと協力したこと」
「休み時間」「陸上」「球技」
「NEWSのコンサート」「サッカー」

1番悲しかったこと

「試合に負けたこと」
「そろばんの試験に何回も落ちたこと」
「テストの点数が下がっていくこと」
「2学期の成績が下がったこと」

1番好きな練習メニュー

「変形ダッシュ」「タイヤ押し」
「ビルドアップ」「走るメニュー」
「ピラミッド走」「筋トレ」

1番頑張ったこと

「陸上」「勉強」「部活」
「朝6時に起きること」
「ピアノ」「試合」

2016年の目標

「陸上と勉強を頑張る」「体力をつける」
「充実した年にする」「お菓子作りの完成度アップ」
「テストで450点以上とる」
「もっと走りが速くなるように頑張る」

年内最後の練習後、野球部とのレクの様子です。
陸上部VS野球部でサッカーの試合をしました！！



新年最初の練習は走って住吉大社まで行ってきました♪



有名な太鼓橋！



～保護者のみなさまへ～

新年あけましておめでとうございます。去年度は陸上競技部の活動に、ご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

今年度も引き続き、頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

陸上競技部顧問 岡村・國本