

# 陸上部通信 7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」

## 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」

## 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」

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♪



～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ひ致します。

陸上競技部顧問 岡村・國本