

陸上部通信 2月号

1月下旬から、急激に寒くなりましたね。インフルエンザ、風邪が流行り出し、1年生は学年閉鎖にもなっていました。「自分は大丈夫」と思わずに手洗い・うがいを徹底しましょう!!

冬季練習も半分ぐらい終わりました。きつい練習は嫌、楽な練習がいい、という声をよく聞きます。楽な練習をどれだけやっても、結果はついてきません。きつい練習をしてこそ、少しずつですが自分の力になってきます。ウォーミングアップの補強も毎日することによって、だんだん楽に感じてきているかと思います。見る限り最初よりもしっかりできている人が増えたように思います。「継続は力なり」という言葉の通り、努力は続けることで始めて自分の力になります。その日だけ、そのときだけにしないようにしましょう。

3月に入れば、シーズンに向け種目練習も入れていきます。去年から試合に出てた人はもちろん、今年入った人や初めて出る人も、自分の出たい種目や興味のある種目を少し考えておきましょう!!



～万博たこやきマラソンに 参加する人へ～

2月下旬～3月上旬頃、大会事務局より「参加受付証」がお家の方へ届きます。当日受付証を忘れてしまうと、参加できなくなってしまうので、届き次第学校へ持ってくるようお願いします。



- ①”おはようございます”という明るい心
- ②”ありがとうございます”という感謝の心
- ③”ごめんなさい”という反省の心

この3つの心を意識して、

次の2つのことを実行しましょう。

- ①人の悪口を言わない
- ②人のせいにしない

上の5つのことは、新年度が始まったとき「今年1年の目標」の紙に記載した内容です。覚えていますか?自分にできているか、もう一度振り返ってみてください。

挨拶は基本です。最近ではできる人が増えてきましたが、まだできていない人も中にはいます。先生に「挨拶しなさい」と言われてからするのではなく、陸上部内で声をかけ合い、全員が挨拶をできるようになりましょう。



先生は最近家の近くの公園に走りに行っています。陸上を引退してから、しばらく走っていませんでしたが、久しぶりに走ったらとても気持ち良かったので、走るときは走ろうと思い、続けています。また寝る前の腹筋も欠かさずに行っています。いつかバキバキの腹筋を公開する日を楽しみにしておいてください。…と余談でした。