

陸上部通信 4月号

大阪市立梅南中学校 陸上競技部

発行が遅くなりすみません。いよいよ新しい年度が始まりました！
2年生は後輩が入ってきて先輩になりましたね。今までは1番下の学年で先輩に甘えていた人も、これからは先輩です。新入生の見本になれるように、上級生らしい姿を見せてください。陸上部に新入部員は残念ながら0でしたが、学校の中でいい意味で目立つ、見本になれる部活にしていきたいでしょう。

また毎年年度始めに書いてもらっている「今年の目標」を、1人ずつ書いてもらいます。去年の目標が達成できなかった人は、去年のままで良いです。この1年どんな目標を持って過ごしていくか、自分はどんなりたいのか、考えておいてください。何気なく過ごす毎日より、目標を持って過ごす毎日のほうがきっと充実した1年になるはずですよ。

3年生はあと3ヶ月ほどで引退です。試合前になって焦ったり、自信をなくしたりしないために、普段の練習から試合を意識し、1日1日を大切に過ごしましょう。

また最近ケガ人が増えてきています。自分でできるケアはしておき、大きなケガにつながらないようにしてください。



新しい顧問の先生です！！

名前：森 良太先生
出身：和歌山県
前任校：大阪市立城陽中学校
教科：社会
趣味：マラソン
好きなメーカー：アシックス
好きなマンガ：スラムダンク
好きな歌：演歌

＼いよいよシーズンインです！！／

長かった冬季練習も終わり、今週末からいよいよ試合が始まります。体力強化の練習から、種目別の練習も増えてきています。

試合の日は朝も早く、外で過ごす時間も長いので、疲労がたまりやすいです。普段から規則正しい生活を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。



今後の試合予定

- ・4月29日（土） 第2回記録会
ヤンマーフィールド長居
- ・5月3日（火/祝） 大阪市陸上競技フェスタ
ヤンマースタジアム長居