

# 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。新入生の見本となれるように、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でしたが、学校の中でいい意味で目立つ、見本となる部活にしていきましょう。

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、自分はどうなりたいのか、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。

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）

・5月3日（火/祝）

第2回記録会

ヤンマーフィールド長居  
大阪市陸上競技フェスタ  
ヤンマースタジアム長居