

陸上部通信 5月号

大阪市立梅南中学校 陸上競技部

4月29日に今シーズン最初の記録会があり、5月3日には大阪市陸上フェスタがありました。どちらの試合も天候に恵まれ、ベストコンディションで挑めたのではないかと思います。去年の記録を大幅に更新した人も多く、今後の課題も見つかったと思います。自己ベストが出たからといって、そこで満足するのではなく、ここからがスタートです。

自分の記録が越えることができれば、次は相手の記録を越えてください。普段一緒に練習している仲間は、仲間でありライバルでもあります。「毎日の練習から試合を意識すること」これは入部当初からみなさんに伝えていることです。ウォーミングアップは毎日ほとんど同じことを繰り返します。だからといって、なんとなくこなすだけでは時間の無駄です。流しのときはフォームを意識する。ダッシュの時はいつでも1番になることを意識する。人それぞれ意識するところは違うと思いますが、常に「意識」を高く持ち、毎日意味のある練習にしていきましょう！それができるようになれば、自分だけでなく相手の記録、ライバルの記録を越えることができるはずですよ。今後の試合に期待しています。

また3年生の修学旅行、1学期中間テストなどがあり、しばらくオフ期間が続きました。6月も体育大会、2年生の職場体験、1学期期末テストがあり、後半はあまり練習ができません。久しぶりの練習で、体がなまって動けないってことのないようにしておいてください。今までの練習が無駄にならないように、各自責任をもって行動しましょう。

朝晩と日中の気温差が激しく、風邪などひきやすい時期ですが、規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないように気をつけてください。

※発行が遅くなりました。すみません…。

～今後の試合予定～

- ☆6月3.4日(土.日) ・春季総合体育大会(地区)
↓上位18位
- ☆7月25.26日(土.日) ・大阪中学選手権
- ☆6月10.11日(土.日) ・第4回記録会



試合の様子★



体育大会大縄練習!

