

陸上部通信 9月号

大阪市立梅南中学校 陸上競技部



長かった夏休みも終わって、2学期が始まりました。夏休みはどのように過ごしましたか？

陸上部では合同練習や1日練習も行いました。

合同練習では、いつもと違うメンバーに混じり、いつもと違うメニューを行いました。部内で1番、校内

で1番になっても、外に出れば自分よりも前を走る人がたくさんいます。合同練習をする中で感じたことがそれぞれあると思います。その気持ちを忘れず、目標に向かって頑張りましょう。1日練習では、午前中はグラウンドで練習し、午後からはプールで練習というスケジュールでした。ヘトヘトになりながらも、誰一人抜けることなく最後まで頑張りましたね。一生懸命頑張った分、暑い面倒くさいと怠けた分、今後の自分に返ってきます。「努力は裏切らない」この言葉を信じ、毎日の練習を大事にしてほしいと思います。また、これはクラブだけでなく勉強にも同じことが言えます。コツコツと勉強に励んでいる人は、テスト前に焦らなくても成績は上がっています。空いた時間を有効活用していきましょう☆



★今後の試合予定★

全てヤンマーフィールド長居が試合会場です。

・9月16、17日(土)(日)

秋季総体

・10月9日(月/祝)

陸上カーニバル

・10月21日(土)

第5回記録会

ブロック陸上競技大会

7月27日(木) 28日(金)に、ヤンマーフィールド長居にて、ブロック大会が行われ、この試合で3年生の2人が引退しました。何度も泣き、何度も笑い、2人という少ない人数で最後までよく頑張りました。この経験を今後の受験や今後の人生に活かして欲しいです。いつまでも応援しています。また男子800mでは、2年生の森飛龍くんが2位に入賞！始業式で校長先生から表彰していただきました。今後もこのように、1人でも多く入賞できるように練習に励んでいきましょう。



朝晩はだいぶ涼しくなり、過ごしやすくなってきました。しかし昼間との温度差が激しく、体調を崩しやすい時期でもあります。体調を崩して練習ができなくなってしまった場合は、せっかく頑張ってきた成果も薄れてしまいます。自己管理をしっかりし、体調を崩さないように気をつけましょう。