

陸上部通信 10月号

大阪市立梅南中学校 陸上競技部

10月に入り、府大会・陸上カーニバルと3連休に試合があり、その後ゆっくりする間もなく、すぐに中間テストがありました。しっかりと勉強し挑むことができましたか。「陸上だけ」や「自分の好きなことだけ」の人にならないでほしいと思います。陸上では自己ベスト記録を更新している人がほとんどです。それは今までの努力があってこそその結果です。勉強も同じで、すぐに結果は出ないかもしれませんが、諦めずコツコツと取り組めば必ず結果はついてきます。3年生になったとき「もっと勉強しておいたら良かった」と後悔しないようにしましょう。

また今週末には第5回記録会があります。この試合が今シーズン最後の試合になります。テスト期間もはさみ、思うような練習ができていない人も多いと思いますが、気持ちで負けず残りの期間でできることはしていきましょう。試合が終われば、みんなの大好きな冬季練習が待っています。冬季は目標を見失いがちですが、今シーズンの結果を振り返り、来シーズンの目標を早めに立てましょう。

★今後の試合予定★



・10月21日(土)

第5回記録会
ヤンマーフィールド長居

10月7,8日(土)(日) 府大会



森くんはどれでしょう？



男子800m

2分16秒77



2分13秒65

10月7,8日の府大会に、森飛龍くんが800mで出場し、自己ベストを3秒以上更新することができました！惜しくも決勝に進出はできませんでしたが、今持っている力を十分に発揮できた試合だったと思います。緊張感もある中、落ち着いてレースができていました。いい経験になったはず。来年度に期待します。



10月9日(月/祝)陸上カーニバル

10月9日に大阪市陸上カーニバルが行われました。いつもは中学生のみの試合ですが、この試合は小学生も出場する試合で、いつもと少し違った雰囲気の中での試合でした。試合前に立てた目標は達成できましたか。なんとなくの目標は立てていても、具体的な数字や順位へのこだわりがまだ欠けているように感じます。自分の実力を受け止め、簡単に達成できる目標ではなく、また全然達成できない目標でもなく、難しいですが自分のレベルに合った目標設定が大切です。21日の試合が終わったら、来シーズンの目標を1人1人一緒に考えましょう。