



陸上競技部



■練習日誌

陸上競技部では練習日誌を記録することに取り組んでいます。日誌と聞けば、「毎日書くことや提出することが続かない…」などの考えがよぎるのではないのでしょうか。しかし、幾つかの利点があると考えています。

- ①行き詰った時に日誌を見返すと次への方向性が見えることもある。
- ②私たち人間は“忘れる生き物”であるので、自分が何を感じたかをチェックするためにも記録する。
- ③何よりも自分の手でつくりあげた世界にたった一つだけの“オリジナル本”である。

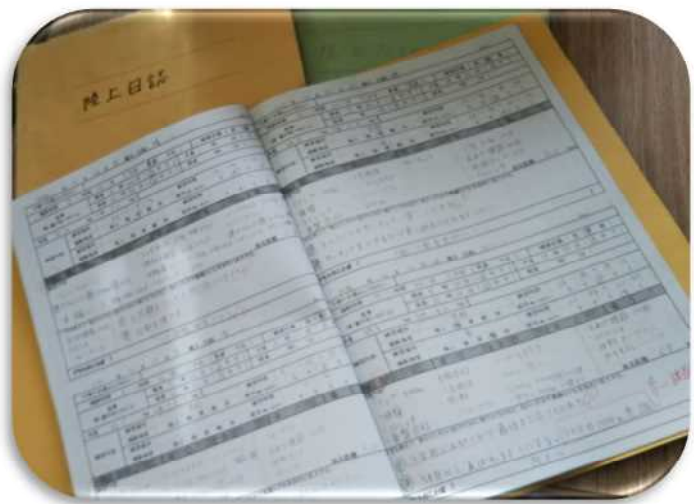
毎日の練習メニューを書き記し、タイムなどの記録を残すだけでなく、高校生には多くのことを吸収してほしいものです。たくさんのことを見て、感じて、書き残して欲しいと願っています。以下は部員の日誌から、「一日を終えて」より一部をご紹介します。

1年男子 6月27日(水) 「〇〇くんや〇〇くんが個人練習の時にウエイトの補助などをしてくれて本当にありがたかった。友人は大切にしていきたい。」

1年女子 7月18日(水) 「今日の始めにしたマッサージでふくらはぎが固くなっていて痛みが強かった。最後のダウンの時にも少し痛んだので家でマッサージをもう一度しっかりしておく。」



日誌の提出



日々の記録

■部員からひとこと

1年男子 「冬季練習では部員全員で声を掛け合い、支え合いながら積極的に練習に取り組んでいます。全員でこの冬季練習を乗り越え、総体では1人でも多くの県大会出場、ベスト 8 を目標とし、自己ベストを更新できるよう頑張ります！応援よろしくお願いします！」

1年女子 「冬季練習では皆で寒さを忘れるほど、活発な声出しをしています。また、練習をやり切った後の達成感はとても大きいものになっています。冬休みには他校との合同練習もあります。良いものをたくさん吸収していきたいです！！」