

# 陸上競技部

## ■遠征を終えて

年末年始、三田市内・尼崎市内・伊丹市内・西宮市内の名高校に遠征に行き、合同練習をしていただきました。普段の取り組み慣れた環境の中での練習だけでなく、いつもと異なる環境で自分の力を最大限に発揮することは試合の時に近い感覚があります。今回の遠征ではたくさんの経験をさせていただきました。次のシーズンに向けて私たちの力になるようにこれからの練習にも励んでいきます。

合同練習を終えて	
男子	<p>①合同練習をしたことで満足せず、今回得た練習メニューや考え方をシーズンに向けた練習の中で活かそうと思った。</p> <p>②これからは今日会った人たちのように積極的にコミュニケーションをとれるようになっていきたい。</p> <p>③JOGの中では先頭の人があまくペースをつくっており、後ろを走っていて快適に走ることができたので安定したペースの重要性を感じました。ひとつひとつの動作にはこういった意図があり、それを行うことでこういった利点があるのかということ意識しながら練習後の自主的な活動を大事にしながら、普段の学校での練習に取り組みたい。</p> <p>④他校で行っているトレーニングから自分の鍛えるべきことを再確認させられた。それらは普段のトレーニングにも良い影響を与えられると考えることができた。</p> <p>⑤学校に持って帰るべきものは「声出し」と「お互いを見ること」だと思った。全体に問いかける声かけをすることで自分だけでなく、全員の力になると感じた。</p> <p>⑥練習がとても明るい雰囲気互いにモチベーションを高め合いながらできていた。</p> <p>⑦ペースを一切崩すことなく、安定してペースをつくっており、普段からそのペースが体に叩き込まれているように見えました。</p> <p>⑧同じ種目の選手の動きに注目していたのだが、ハードルジャンプの時の体の浮かし方が上半身もしっかり使っていてまた、単純な走力不足と走幅跳の選手として自分に足りないところが少しだけ見えた。</p>
女子	<p>①引き締まった雰囲気でありながらも楽しく盛り上がっていたのは走る前の声出しがあったからだと思う。一本一本の集中力が高くてすごいと思った。アスリートとして速く走れることも良いことだが、人間性も兼ね備えている人こそ本当に強いアスリートになれるということを今日の練習で改めて考えさせられた。</p> <p>②声が出ていないチームは弱く、出ているチームは強いというのは今まで他校との合同練習をしてきて感じたことでもある。自分たちはまだまだ声が出ていない。頑張ったらもっと声を出せるから、自分から率先して声を出してチームを引っ張っていけるような存在になりたい。</p> <p>③全体的に強度が高い練習を見て、自分がやるべきこともたくさん見つかったのでできることからどんどんやっつけていこうと思う。</p> <p>④挨拶や礼儀も正しかったので良い勉強になった。誰も弱音を吐いたりせず、一本一本に全力で取り組んでいた。ついていけなくても精一杯だったため、いかに自分が今までの練習で甘えていたのかをはっきりと思い知らされた。</p> <p>⑤「お願いします」「ありがとうございました」が言えるってカッコ良いなと思いました。</p> <p>⑥挨拶がすごくしっかり声が出ていて団結感がありました。</p> <p>⑦練習をする中で礼儀がしっかりしていると感じた。先生や大学生の先輩への挨拶はもちろん、チームメイトの間でも「お願いします」「ありがとうございました」と声をかけあっているのが良いと思った。</p>

## ■新春ロードレース大会

1月12日(土) 武庫川河川敷に於いてロードレース大会が開催されました。本校も専門種目とは関係なく、全員がエントリーし、その種目を全力で走り切りました。男子10km/男子5km/女子5km(7位入賞!)/女子3kmに出場しました。

