

# 西宮東

## Track & Field



2019.12.27

### ■甲子園浜での強化練習

12月16日 学校の近くにある甲子園浜で練習をおこないました。適度な負荷が期待できる砂浜やいいリズムで走り切ることができるロードがあります。すばらしい環境に恵まれた中、練習に取り組みました！



まずは50m5本でW.UP！



直線1kmある景色も最高のロード！



おんぶ大股歩行！



立十段跳！！



シャトルラン！！



最後は気合いの300m！！！！

### ■年末の大掃除

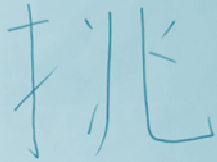
日頃、お世話になっている方々に感謝の気持ちをお伝えすることはもちろん、年の終わりは「モノ」への感謝もあらわすことが大切です。練習後にみんなで気持ちを入れて大掃除をしました！



## ■漢字一文字

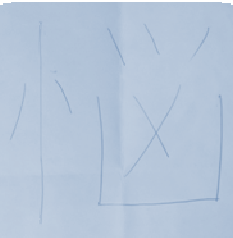
毎年12月に京都・清水寺で「今年の漢字」が発表されています。今年は『令』であることが発表されました。さて、西宮東高校陸上競技部の部員たちはどのような思いで2019年を過ごし、新たな年を迎えるのでしょうか。ご紹介します！

『情』2年女子 2019年、私は感情の豊かな年だったと思います。テストで落ち込んだり、部活でタイムが出なくなって自信を無くしたり…。マイナスなこともたくさんあった年でしたが何よりもかわいい先輩たちが入ってきてくれ、一緒に練習することができるのが一番嬉しいことです。来年は引退までの時間を大切にしていきたいです。



『挑』1年男子 受験に挑み、入学後も新しい環境での授業やイベントにも挑んだ。また、部活と勉強の両立を目指し、チームとして試合や記録会に挑んだ。来年は全てのことに挑ませてもらっていることを忘れず、全ての人に感謝しながら過ごしたい。

『新』1年女子 環境がたくさん変化した一年だったから。新しいことがたくさんあったから。来年はもっと新しいことに挑戦したりして、新しい自分になれるようになりたい。より進化した自分になれるようにまずは目標シートを達成できるように頑張りたいです。



『悩』1年男子 高校に入り、いろんなことが初めてで部活も勉強もうまくいかないことが多く、たくさん悩んだ一年だったのでこの漢字にしました。2020年は自分が先輩になり、勉強もさらに難しくなるため、今年以上に悩まされるかもしれないけどその重圧に負けずにがんばりたい。

『運』2年女子 今年は運が良い一年だったと思います。ユースの時に良いタイムを出すことができなかったけど、ギリギリ私のタイムで+αに拾われたり、受かると思っていなかった試験に合格したりなどと何事においても運が良く、味方につけることができました。2020年も日頃の行いを正し、運を味方につけていけるようがしたい。



『会』1年男子 とても『会』いの多い一年でした。周りは知らない人だらけでしたががしだいに馴染めてとても楽しい一年でした。来年も新しい出『会』いを大事にしてももちろん大『会』でも良い結果を残して充実した一年を過ごしたいです。

『瞬』1年女子 「あっというま」だなんて、ありきたりな表現だろうか。それでも、この一年を素直に伝えられる言葉なんて、ものすごく限られていると思うんだ。真新しかったはずの制服も、いつの間にか体になじんでしまって。街にはクリスマスキャロルが流れ始めた。きっと来年もそんな風に過ぎていってしまうのだけれど今はそれでもいいような気がしている。だって時を忘れて楽しめる瞬間があるなんてすごく素敵なことだから。





『変』1年男子 高校に入って周りの環境が変化したから。来年は自分も変われるように努力したい。



『新』2年女子 今年は新しく挑戦することが多かったので“新”を選びました。400mを専門種目に変えて県ユースで初めて準決勝に進出したり、200m・400m共に自己ベストを出したりすることができました。また、夏休みのニュージーランド語学研修では初めて海外に行き、新しく外国人の友達がたくさんできました。2020年も新しいことにたくさん挑戦したいです。



『撰』1年男子 東京研修や理系セミナーなどでたくさんのことを学び、経験し、自分の中に取り入れたからです。来年は自分の興味のある分野についての専門的なことを中心に取りこんでいきたいです。



『始』2年女子 昨年に比べてまともに走れるようになったり、勉強面でも基本の学習習慣が身についたりして、やっとスタートラインに立てた年になったと思ったのでこの漢字にした。2020年はここからより一層前進のできる年にしたい。



『転』1年男子 元号が変わり、平成が令和に変わったり、イギリスのEU離脱など転換が多かったため。



『学』1年男子 受験や入学してからの勉強、その他生活していく様々な場面で学ぶことが多かったのでこの漢字にしました。来年以降も学ぶ姿勢を忘れずにいろんな知識を身につけていきたいです。



『幸』1年男子 高校受験で第一志望に受かることができたことや約10年ぶりにディズニーランドに行けたことや好きな歌手に会えたことが幸せだった。2020年は学業と部活動の両方で成長できる年にしたいです。



『悪』1年男子 今年、県大会に行けなかったり、必要ところで結果を出せなかった。来季ではライバルに負けないように必要ところで結果を出し、県大会に行きたい。