



平成 26 11 月 13 日

明秀学園日立高校陸上競技部通信

～明るく・清く・凛々しく～

contents

- ・大会結果（県大会・関東大会）
- ・冬季練習への準備（11月の練習の取り組み方）

今回は夏休み以来の発行となります。9月～10月にかけて行なわれてきた各新人大会を終え、ぐっと秋が深まりました。明秀陸上部諸君「明るく・清く・凛々しく」の建学の精神に合うよう日々を過ごしていますか。「やるからやる気がでる」ことを心がけ勉強や練習に取り組むことができているですか。今回は冬季練習を迎えるにあたっての心構えを中心にお伝えしていきたいと思えます。

《県新人大会結果》

種目	名前（学年）	記録	順位	備考
100m	佐藤 拓也（2年）	10" 86	2位	
200m	佐藤 拓也（2年）	22" 04	3位	
400mH	細井 優花（2年）	1' 11" 18	7位	
4×100m R	大高・須崎・高橋・佐藤	42" 99	5位	4位の水戸一と 同タイム。着差あり
4×400m R	高野・須崎・高橋・佐藤	3' 24" 36	6位	

2年生は個人やチームとしての課題をさらに明確にしたことでしょうか。1年生は、現在の自分の実力を十分に把握し、自己のレベルアップに努めてください。

《関東新人大会結果》

ご存知の通り、秋の関東新人大会は各種目、県の上位3名が出場することができます。したがって本校からは佐藤拓也君が100m・200mの2種目で出場しました。

100mは予選を通過することはできませんでしたが、200mでは決勝に進出することができました。

（茨城の選手では佐藤君だけです）惜しくも決勝で22"を切ることはできず、結果は8位で22"01のタイムでした。予選からハイレベルなレースであり、それを2本経験できたことはたいへん有意義であったと思います。佐藤君は12月に行なわれる日本陸連ジュニアU-19強化合宿（関東

地区）のメンバーにも選ばれており、熊谷スポーツ文化公園陸上競技場での練習に参加する予定になっています。他県の選手や指導者の方々から受けた刺激や知識をチームにも反映できるように多くのことを学んできてほしいと思います。

《冬季練習への準備》

11月1日の記録会で今年度はトラックのシーズンを終了しました。本格的な冬季練習は例年2学期の期末考査が終了してからとなっています。「じゃあ、11月は何をするのか・・・」先日も説明しましたが、11月はケガをしてしまっている人には、その治療を行なってもらいます。また、ケガをしていなくても個人差はありますがシーズン中の疲労はかなり溜まっているでしょう。そのケアを十分に行なってもらいたい。そして、体の疲れを取ることと同じくらい精神面のリフレッシュや選手として今の自分には何が必要かを再認識し、来季に向けて自分の到達点をどこにするか（目指す記録）を明確にしていくこともたいへん重要なことです。

今月は、球技や水泳なども取り入れて練習を展開していく予定です。シーズンとはまた違った楽しみ方で体を動かし、冬季練習への準備をして行きましょう。

《～追伸～ 1年生へ》

覚えるためには失敗はつきものではないでしょうか。そうは言っても、あまり些細なことで失敗したくないし・・・同じ失敗ばかりするのもな・・・と思えば1年生同士協力し合えなければいけません。今の3年生も、2年生も1年生の頃から競技面や部の仕事、コミュニケーション力の向上のために理解を深めようと、同じ学年同士が協力し合ってきました。今も継続されているはず。例えば2年生は段階を追った指導を1年生にどう施していくべきかを常に意見交換しながら君たちに指導しています。今でも3年生が2年生にわかりやすくアドバイスをしているのを見かけることもあります。

いいですか。今までの15年間で培ってきた価値観や経験、知識だけがすべてではないのです。ここまで覚えてきたことを今後どう広め、深めていくか。リスクや変化を恐れていては自分をさらに成長させていくことなどできません。入学してから今まで、HRや授業、部活動の各場面において小さくてもあらたな価値観を自分の中で生み出しては一喜一憂してきているはず。です。

今後さらに自分に自信が持てるよう、「できた!」「褒められた!」をもっと体験してください。些細なことで構わないのです。簡単に指示をうけたことをその通りまはやってみる。それができるようになれば自ずと、その次の段階に必要な自分の考えが持てるようになります。