

陸上競技部 2022年シーズン活動報告

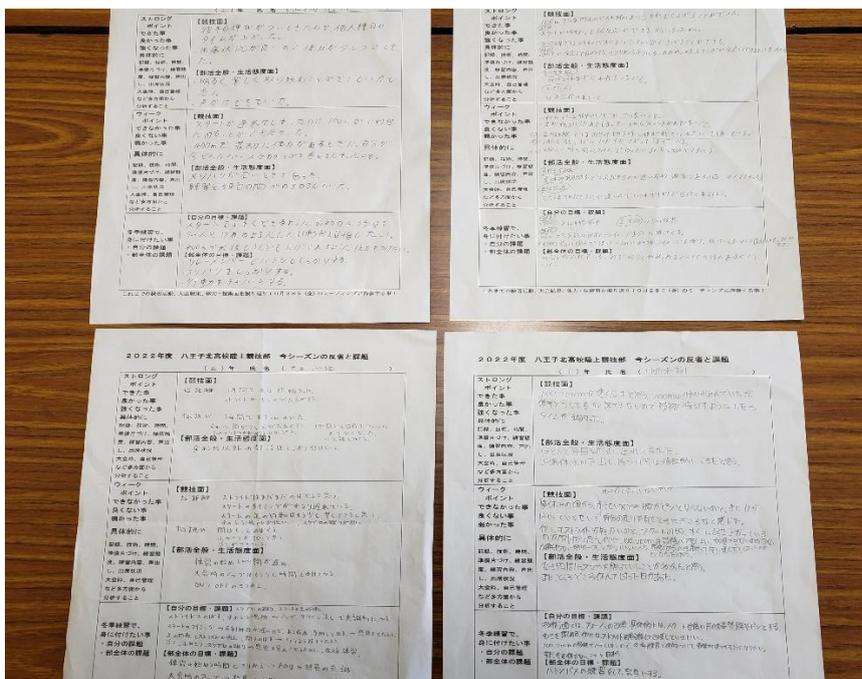
2022年度シーズンは、10月初旬秋季競技会があり、早々にトラックシーズンの終わりを迎えました。昨年度に続き、コロナ禍の大会ではありましたが、感染予防にしっかり取り組み、制限はあるものの通常に近い状態での活動が戻ってきました。

部活全体は、この三年間でより練習に取り組む雰囲気も良くなってきました。特に、夏季休業中の400mトラックを利用した競技場での練習は、長い距離や量の多い厳しい練習にも、臆さずに、懸命に取り組む姿が見られるようになりました。さらなる飛躍のためには、練習時のメリハリや集中力を持続する姿勢を、一人ひとり心がける必要があります。

さて、本校陸上競技部の現在は、冬季練習に突入する前に、今シーズンの振り返りを部員全体で共有するミーティングを行っています。振り返りシートには、反省や課題だけでなく、できたことや強くなったことも記入し、冬季練習で身に付けたいこと自分や部活全体の課題をまとめ、発表しました。移行期間は、サッカーやバレーボール、アルティメットなど普段やらない球技やスポーツを楽しみ、陸上競技とは異なる団体競技を楽しみました。また、体力テストを実施し、現時点での自分の強みや弱点を分析していきます。今後は、ミーティングでの課題などを活かしながら、長い冬季トレーニングを部員一丸となって、取り組んでいきます。

八王子北高校の陸上競技部は、まだまだ大きな大会での結果はありませんが、都大会出場や自己ベスト更新を目指し、練習にコツコツ取り組む仲間がいます。そして、部活動を通じて、人間的にも成長できる場所を目指しています。

経験者初心者問わず、真面目に取り組む生徒を募集しています。是非、共に高校生活を楽しいものにしていきましょう！！



↑振り返りシートには、技術面だけでなく、生活態度においても具体的な課題や反省などが書き込まれています。