

【12月14日】

冬に入りいよいよ本格的な寒さが到来してきました。

冬季は、シーズン中に時間を割けていなかった筋力トレーニングや、ラダー・ミニハードルなどの器具を用いたフォーム修正に取り組むチャンスです。

現在の自身の長所と短所を把握し、来シーズンの思い描く姿を

実現できるよう計画的に練習に取り組みましょう。

また、学業の面でも苦手な単元と得意な単元が出てきている頃かと思います。

新年を迎える前に苦手なものに手を付け、復習を怠らないようにしましょう。

まずは現状把握と計画作成です。

そして体調管理には特に気を配りましょう。

【9月6日】

夏の活動と大会の報告

**暑い暑い夏を乗り切り、新学期が始まりました。
この夏の活動を報告します。**

(1) 町田市民陸上競技大会(8月5日)

競技場の最高気温が36度に達しようかという厳しい暑さの中のレースでした。
動けば動くほどに汗を掻く。スタート時に地面に手を付くのが痛い。
なかなか経験できることではありませんが、本当によく頑張りました。

(2) トライ&チャレンジ(8月9日・10日)

中学生が体験に来てくれて、活気に満ちた2日間でした。
動きを一生懸命分かりやすく、言葉で伝えようとする姿に
先輩としてのやさしさが感じられました。

(3) 支部対抗予選(8月16日・17日)

100mで大幅な自己ベスト更新を実現した人がいました。
部全体に良い刺激を与えました。
満足することなく、向上心を持ち続けることが大切です。

(4) 新人戦(9月1日・2日)

思うように記録が伸びず悔しい思いをした人、
人生初の200mレースで経験値を積んだ人、
思いは様々あるでしょうが、一本一本のレースが
確実にこの先の自分の進化につながっていきます。

シーズンはまだ終わっていません。
ラストスパートを掛け、怪我なく悔いなくシーズンを締めくくりましょう。

写真

(9月1日・2日 新人戦)



【6月10日(日) 町田市ジュニア育成陸上競技大会】

体育祭翌日に加え、急激に気温が下がったため自己記録を更新できた人は少なかったですが、

平均タイム並みか平均タイムを上回る記録を出せたことは素晴らしいと思います。

そして何より、**砲丸投げは1位を獲得しました！** おめでとう！

毎回自己ベストでなくとも、平均タイムが上がるのが自己ベスト更新への近道となります。



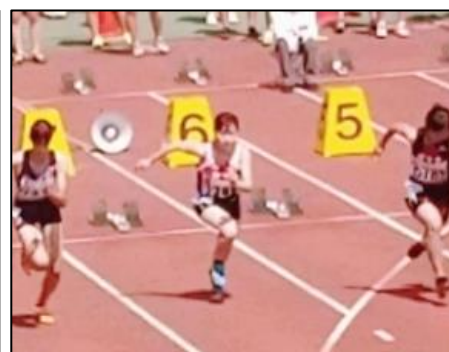
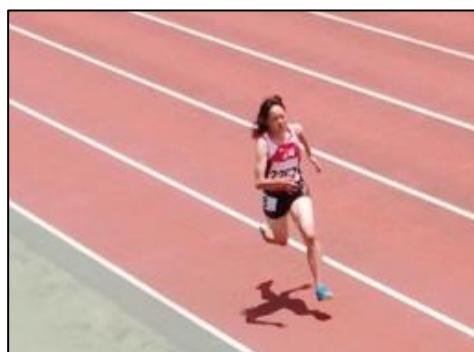
【6月2日(土)、3日(日) 学年別大会】

1年生は高校生初の大会となりました。
高校の陸上競技大会の空気を肌で感じていました。

2年生は伸び盛りの時期です。壁は厚いですが、目標とする記録に
あと数十 cm のところまで迫っている人もいます！

3年生は安定感がありました。ここに来て自己ベストを連発している人もおり、
部に良い刺激を与えています！

さあ、もうシーズンは始まっています。
怪我なく、悔いなくシーズンを楽しみましょう。



【5月13日(日) 東京都大会】

山崎高校は男子砲丸投げで出場しました。

今後の課題も見つかり、実りある一日となりました。

【4月21日(土)、22日(日) 総体支部予選大会】

山崎高校は100m、200m、110mH、800m、1500m、砲丸投げに出場しました。

砲丸投げでは決勝進出と同時に、5月に行われる東京都高校総体への出場を決めました。

(同種目2年連続)

他にも多くの選手が自己ベストを更新しました。おめでとう！

これから1年生も入部し新体制となります。

今の自分を少しでも超えられるよう日々地道な努力を積み重ねています。

