

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

記録向上のために必要なこと15か条

長年、中学生の陸上競技に携^{たずさ}わってきた私が、記録の伸びる選手とそうでない選手をつぶさに見てきて、記録を伸ばすために必要だと感じることを15か条にまとめたことがありました。一つ一つの説明については、また時間があるときにミーティング等でお話したいと思いますが、まずはみなさん各自が、この15のことが「なぜ記録向上につながるのか」、自分で考えてみてほしいと思います。（加藤）

1. 保護者に応援してもらえる選手になること。
2. 目標（何のために練習するのか）をしっかりともつこと。
3. 短い練習の中で、質の高い練習を心がけること。
4. 「心」を育てること
5. トレーニング内容の意味が理解できること。
6. 素晴らしい他校の実践にふれ、それを謙虚^{けんきょ}な姿勢で受け入れること。
7. 補強運動をおろそかにしないこと。

8. ユニフォームや練習着に誇りをもつこと。

9. 顧問・コーチに興味をもつこと。

10. チームの中で常に意識の高い声かけがあること。

11. 自主トレを行うこと。

12. そうじができること。

13. 感謝の気持ちをもつこと。

14. 競技力向上にとってマイナスなことはしないこと。

15. ^{おのれ}己を知ること。

河南陸上クラブ 発足！

今、学校の部活動は大きな転換期を迎えています。当面、土日の活動は地域のクラブチームに移行させようというのが文部科学省やスポーツ庁の方針です。学校によれば、陸上競技部がなかったり、あっても人数が少なかったり、専門的な指導者がいなかったりで、十分な練習ができていない子もいることでしょう。やる気はあるが、環境に恵まれていない子にとっても、地域に陸上クラブチームがあれば、そこで他の学校の選手に混じってレベルの高い練習をすることができます。

そこで、昨年度まで河南中学校の顧問で多くの素晴らしいアスリートを育ててこられた田中洋平先生が、今年度千早赤阪中に転勤されたことがきっかけで、「河南陸上クラブ」を立ち上げました。今年度は、試行期間ということで、不定期開催、参加費無料で先日から活動がスタートしています（本校からは村井さん・山野さんが参加）。16・17日には南河内から各種目の専門の先生も集結し、小学生から高校生の指導に当たりました。私も時間がある限り参加し、お手伝いさせてもらおうと思っています。興味のある子は参加を考えてください。（加藤）