

疾風山中

=188号=
2024. 11. 26
西宮市立山口中学校
陸上競技部顧問
杉本 哲也
永田 駿祐 ・ 飯田 祥子

寒さに負けず 心を燃やせ

駅伝も終わり、短長ともに大会から少し離れる期間に入っています。来年のために頑張るぞと、本気で思っている、寒さも手伝って自然とモチベーションが下がってしまう時期になっていきます。しかし、だからこそ、差がでやすい時期にもなります。ここでモチベーションを高く保てるかどうか、春や夏の結果に大きく関わってきます。地味でしんどい練習が続きますが、みんなで声を掛け合って、寒いからこそ元よく練習してほしいと思います。

そんな中、少しでもマンネリ化をなくすために、良い刺激になればと思い、合同練習会に参加することにしました。相談の結果、なんと山中での開催になりました。10校ほど来ます。(塩瀬、朝日、神河、吉川、苦楽園、山田、緑が丘、大久保北、由良、山口。)各パートに分かれて、それぞれに先生がついてくれていますし、他校の生徒ともいっしょに練習できますので、とても良い刺激になると思います。みんなには、山口中で開催するということで、会場の準備なども頑張ってもらわないといけませんが、よろしくお願いします。

そして、年末には、兵庫県の強い選手が集まる強化練習会があります。うれしいことに、山口中からも2人の選手が選ばれました。杉本も、今年も支援コーチとして参加させていただきますので、またそこで学んだことを、2人の選手とともに学校に還元できればと思っています。そうすることで、参加した2人だけでなく、チーム全体にトップレベルの練習が伝わり、チーム全体として強くなれるはずです。2人の選手は、そのことも意識しながら強化練習会に参加してください。

最後に、年末年始を挟むことになります。今年が終わり、新しい年が始まります。こんな節目の機会ですから、今年1年の陸上競技を、振り返ってみてください。良かったこと悪かったこと、それぞれあるはずです。そして、その振り返りを踏まえて新しい年の目標を立てましょう。きっと、良い年末年始になりますよ。それと、あまり言いたくはありませんが、年末年始は家族との時間も大切にしつつ、合間を見て自主練も忘れずにやってくださいね。誰のためでもなく、自分のために。この1年の終わりが、皆にとって素晴らしいものになりますように、そして、新しい1年が、皆にとって輝かしいものになりますように、心から祈っております。では、良いお年を!!



合同練習会 IN 山口中学校

日時：令和6年12月15日(日)

場所：山口中学校グラウンドおよび有馬坂周辺(西宮)

集合時間：7時00分 山口中グラウンド

参加費：なし

兵庫県中学校冬季選抜強化練習会

日時：令和6年12月26,27日(木,金)

場所：きしろスタジアム(明石)

集合時間：別途連絡

参加費：4000円

<11月の予定>

27	水	放課後無しになるかも	○
28	木		○
29	金		○
30	土		○

<12月の予定>

1	日		×
2	月		×
3	火		○
4	水		○
5	木		○
6	金		○
7	土	有馬川クリーン作戦(基本陸上部全員参加)	○
8	日	しめ縄づくり	×
9	月		×
10	火		○
11	水	新人駅伝説明会	○
12	木	3年懇談 全学年5限まで	○
13	金	3年懇談 3年のみ5限まで	○
14	土		○
15	日	合同練習会(山口中)	◎
16	月	土日の振り替えノー部活デー 懇談	×
17	火	懇談 4限まで	○
18	水	懇談 4限まで	×
19	木	懇談 4限まで	○
20	金	懇談 4限まで	○
21	土		○
22	日		×
23	月		○
24	火	全学年大掃除	○
25	水	終業式 卒部式(練習なし) ※弁当持参	※
26	木	強化練習会(河崎・江上)	○
27	金	強化練習会(河崎・江上)	○
28	土	走り納め	○
29	日	学校閉鎖	×
30	月	学校閉鎖	×
31	火	学校閉鎖	×

<1月の予定>

1	水	学校閉鎖	×
2	木	学校閉鎖	×
3	金	学校閉鎖	×
4	土		×
5	日	走り初め	○
6	月		○
7	火	始業式	×
8	水	給食開始	○