【自主】自ら進んで学ぶ生徒【寛容】明朗で思いやりのある生徒【挑戦】健康でたくましい生徒
～夢の実現～〈重点目標〉互いに励まし合い、目標に向かってチャレンジする生徒

# 原町三中だより

平成２８年５月２７日（金）第２号
発行責任者：校長　熊澤　正人
TEL　２２－３８０２

# 目標に向かってチャレンジ！
# 互いに励まし合って力を発揮

## 第５９回福島県中学校体育大会陸上競技相双地区予選会

去る５月１８日（水）に、第５９回福島県中学校体育大会陸上競技相双地区予選会が行われました。男女１９名の選手団で臨んだ三中は、すでに文書でお知らせしたとおり入賞が個人１０名、リレー全種目。そして県大会出場資格を個人６名、リレー２種目で獲得しました。

## 陸上練習の指導にあたって

大会に向けてどのような指導を心がけたのか、顧問の三瓶先生に聞きました。

今回の陸上大会の練習において生徒には次のことを話してきました。

特設陸上（陸上の選手は各部から希望者を募って結成しています）は、学校を代表するチームです。練習の段階から一つのチームとなるように、応援する声かけ、統一した動きができるようにすること。

技術面では、速く走るためにはかっこいいフォームを身につけること。

スタート前、悪いイメージをもつと緊張してしまうので、自分ができる最高のプレーをイメージすること。

陸上の練習で、自分の部活動に専念できないが、技術を磨く時間より、体力の向上などで意味があること。

所属部活動の大会の前に緊張感を味わったり、一発勝負の場に身を置いて自分の力を試す貴重な機会となること。

## 互いに励まし合う姿

当日選手を引率した高野先生からは、選手達の応援の様子を聞きました。

当日は大会規則により招集時間が決められ、点呼に遅れると競技に出場できません。生徒達は、教師からの指示がなくとも互いに声を掛け合いながら遅れることなく招集を終えました。

また、チームで応援することを心がけており、選手を紹介するアナウンスがあると必ず拍手を送り、長距離の選手が目の前を通過するときも拍手で応援し、選手に力を届けることができました。

残念だったのは、走り高跳びで優勝した３年の佐藤隆信君の競技が三中のテントから離れた場所だったために白熱する優勝争いの応援が遠くなってしまったことです。

## 壮行会での話

大会に先立つ１６日（月）に生徒会による壮行会が行われました。自分のもてる力を発揮するために選手には生活を整えることを話しました。壮行会から本番までの残された時間、規則正しい生活、食事、普段の勉強、睡眠をしっかり取り入れた生活をすること。自分を支えるのは普段の生活であること。生活のリズムを正しく整えることで本番でも力を発揮できるようになることなどを話し、選手は力強くうなずきながら聞いていました。

【壮行会で激励を受ける選手の皆さん】