

運も実力のうち！



小幡 加奈 部長(2年生)

それぞれの目標に向かって、
チームで頑張っています

わたしたち大栄中学校陸上部は1年生から3年生まで全員で43人。3年生が夏の総合体育大会で引退し、秋からは1・2年生で練習しています。

顧問は荒井先生と黒田先生。先生方は、「勝負は時の運、運も実力のうちだ！」とおっしゃいます。が、一人一人の運動能力や特徴を把握していて、その日の体調に合わせて的確なアドバイスをしてくれます。そのため、わたしたちは、そのときのベストパフォーマンス

が発揮できる状態で競技に臨めます。

陸上は「自己ベストを更新する、いい成績を残す」など、それぞれの目標を達成するための自分との戦いでもあります。調子がいいときの「いい感じ」を体に覚えこませるように、フォームを何回も確認します。その結果、大会で成績を残せたときの喜びはとて大きいです。

陸上というと、種目が多く、それぞれ分かれて競技するため、個人競技のように思われるかもしれませんが、わたしたちはお互いにフォームをアドバイスし、全員で助け合いながらチームとして活動しています。

種目によって、個人によって大会の時期も目標も違いますが、これからも一人一人が全力で競技す

大栄中学校陸上部

るためにチーム一丸となって進んでいきたいです。



自分に合ったフォームを身に付けるために



瞬発力を高めるためのトレーニング

なかま
と一緒

99

シャル
ウィー
ダンス!

シャインレディース

わたしたちは、大栄公民館で毎週日曜日に活動しているサルサダンスサークル「シャインレディース」です。講師はサルサ愛好家の平野恵美さん。現在は、平野さんを含め5人で活動しています。

サークル活動中、わたしたちはお互いをダンスルームで呼び合います。写真左から「キャロル、リンダ、エミリー、ナンシー、モニカ」。これは、サルサモードに入るための一種のスイッチのようなものかもしれません。諸説あるものの、サルサはキューバ発祥のラテン系ダンスといわれますから、とにかくリズムやノリが大切。日々の生活から心を開放して、ラテンのリズムを楽しんでいます。うまく踊ろうとするよりも、とにかく楽しく



ラテンのリズムで



ノリノリでレッツダンス♪

踊ることがポイントです。

サルサの動きは、日常にはないリズムです。始めたころは、恥ずかしいし動きが分からないので、ガチガチの動きをしていました。きつと表情も硬かったでしょう。今では、快感を覚えるほどですけどね。

サルサには、インナーマッスルを鍛える効果があり腰痛予防や姿勢改善によいといわれます。体と脳に心地よい刺激があるので、リフレッシュ効果も◎。少しでも興味があれば、シャインレディースと一緒にサルサを楽しみましょう。日常生活から自分を解き放ち、ラテンのリズムに体を預けてみましょうよ。

スクスクのびのび

361



菅澤 羽衣音ちゃん(1歳)玉造

羽の衣で天使をイメージして名付けました。お兄ちゃんが大好きです

中村 祐大くん(4歳・左)台方
海惺くん(1歳・右)

いつも元気で笑顔が絶えない兄弟です。おかげでうちはとってもにぎやか☆



木内 鈴愛ちゃん(5歳・左)中台
愛彩ちゃん(2歳・右)

ケンカするけどいつも一緒にの二人です



篠崎 叶多くん(5歳・左)川栗
来夢大くん(2歳・右)

ぼくたち空手を始めました。兄弟仲よく頑張ります