



フォームを意識して



見事な跳躍力

この絆は「応援してくれる仲間のために頑張ろう」という気持ちにしてくれるので、さらに練習に励むことができます。

陸上は県大会も全国大会もそれぞれ参加標準記録が決まっています。その記録を突破するために練習を重ねてきました。7月に行われた県大会には男子1人、女子2人が出場し、女子走り高跳びで1人が8月の全国大会の参加標準記録を突破しました。今年の全国大会は千葉県総合スポーツセンター陸上競技場で行われます。全国の舞台で成田中学校の陸上を応援できることが楽しみです。

わたしたち成田中学校陸上部は平日の放課後と土曜日に主に学校のグラウンドで練習しています。顧問は野原先生で、部員は男子26人、女子28人の計54人です。

ジョギング、体操、120メートル走×4本でウォーミングアップをして、その後種目ごとの練習に分かれます。練習中に意識していることは声を掛け合うこと。助走する前などは「行きます」と声を出し、周りの人は「はい」と答えます。声を出し合うことでお互いに気合いが入り、集中力を高めて効率の良い練習ができます。

陸上は個人種目が多いので、それぞれが目標に向かって黙々と練習しているようなイメージを持たれがちですが、陸上もチームワークが大切。お互いのフォームを確認し



あかね 城之内 茜 部長(3年生)

陸上部の自慢は元気で大きな声。どの部活よりも大きな声で練習しています。

合っています。走っているうちに無意識に力んだり、腰の位置が低くなったりなど、指摘されることで気付くことができます。指摘した人も自分でも注意しなければいけない点を再認識できます。指摘したり、指摘されたりすることで全体の技術の向上が図れます。

このような練習は部員同士の絆を生みます。この絆は「応援してくれる仲間のために頑張ろう」という気持ちにしてくれるので、さらに練習に励むことができます。

「暮らしに彩りを」

わたしたち「友禅中郷」は、毎月第2・4火曜日に中郷公民館で活動しています。メンバーは男女6人で、前田佐和子先生に「手描き友禅」の指導をしていただいています。

わたしたちは、先生が準備した草花などを描いた下絵をもとに、顔料で色を染め、乾かした後アイロンで熱を加えて色を生地に定着させる手法で作品を作っています。

手描き友禅に本格的に取り組むとなると、30近くの工程を踏む必要がありますが、わたしたちは、大掛かりな道具は使わず、いわば塗り絵のような感覚で手軽に友禅染を楽しんでいます。手描き友禅は、アイロン掛けが可能な布製の素材であれば染めることができるので、Tシャツ・エプロン・手提げ袋など、身近なものも作品に変身します。



先生の実演を手本に

作品づくりは題材ごとに同じ下絵から始めます。赤・青・黄の3色の顔料を、いかに自分のイメージに合った色にな



友禅染の数々を身に付けて

友禅中郷

るよう混ぜ合わせるかが腕の見せ所。同じ顔料を使っても、色使いで作品に個性が生まれるんですよ。

また、絵に奥行きを出すために、色を濃い部分から次第に薄くしていく「ぼかし」という技法を用います。顔料が乾く前に手際よく色を重ねていく必要があるのです、ここぞという時の集中力が欠かせません。

身に着けた作品の出来栄を周囲の人に感心されたときや、心を込めて作った作品を親しい人にプレゼントして喜んでもらったときの達成感は格別です。興味を持った人がいましたら、ぜひ一緒に手描き友禅を楽しんでみませんか。

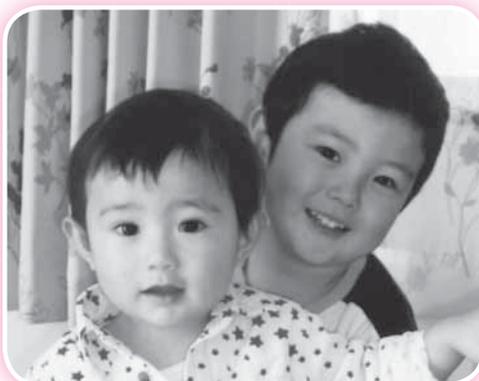
松島 柚葵ちゃん(1歳)橋賀台

おちゃめな柚葵がパパもママも大好きだよ。



矢澤 仁くん(11カ月)本城

アンパンマンのおもちゃで遊ぶのと指しゃぶりが大好きです。笑顔がとってもキュート♥



康 結奈ちゃん(11カ月)加良部

泣き虫ちゃんだけど、たまに見せる笑顔にいやされます。

高橋 星七くん(3歳・右)はなのき台
玲音くん(1歳・左)

よく食べよく笑う、わんぱく仲良し兄弟☆毎日元気いっぱいです!