

### 「春に待っている自分」……遠山中学校陸上競技部



遠山中学校陸上競技部は2年生7人、1年生5人の合計12人で月々土曜日に学校のグラウンドで活動しています。

平日の朝に行う練習は、サーキットトレーニング。校庭の外周をジョギングしながら、途中の決められた場所で腹筋、腕立て伏せ、懸垂、50メートルダッシュなどをするトレーニングです。1周1セットを3〜5セット繰り返します。動き続けることで、筋肉に負荷を持続的に掛けることができます。

放課後は、走り込みを行います。ここでは、全身の力がスムーズに地面に伝わるように、肩の力を抜いた腕振りや、腰の位置が低くならないことなど心掛けて走り込みます。

土曜日は種目練習ですが、冬の間は、体力の向上を図る練習が中心になります。フォームを確認しながらひたすら走り、筋力トレーニングをひたすら繰り返して、体を徹底的に鍛える…。厳しく苦しい練習ですが、強くなりたいという思い、そして春になり自己記録を大きく更新したいという思いが耐えさせてくれます。

県大会や全国大会には、種目ごとに参加標準記録があります。突破できるのは限られた人だけで、昨年は3年生の先輩が400メートル走で全国大会に出場しました。走りのフォームや自主練習をする意識の高さなど、その先輩と一緒に練習してたくさん

学ぶことができました。

ぼくたちの目標は、まずは県大会出場。あと3カ月で春の大会が始まります。春には、今よりもずっと強くなった自分が待っていると信じて、これからの練習を頑張ります。



長距離走のタイムトライアル

理想のフォームをイメージして



いとよ 飯豊 瑠衣 部長(2年生)

みんなが自己記録を更新し、県大会に出場できるように頑張っています。

# 「アンサンブルに魅せられて」

## オカリナサークル「土夢」

わたしたちオカリナサークル「土夢」は、毎月第2・4木曜日に玉造公民館でオカリナ演奏を楽しんでいます。

公民館主催のオカリナ作り教室をきっかけに、作るだけでなく演奏してみようと思いついたメンバーを中心に結成。現在のメンバーは男性3人・女性8人で、指導は瀬田和子先生にお願いしています。

オカリナは、手のひらサイズで持ち運びやすく、また息を吹き込めば簡単に音を出せるため取り組みやすい楽器で、世界中で多くの人に親しまれています。

1つのオカリナでは、ピアノの白い鍵盤13個分程度の音域しかありませんが、大きさの違いなどによって出せる音の高低が異なります。わたしたちは、3・4種類を組み合わせることで高音から低音まで幅広い音域をカバーし、さまざまな曲のアンサンブルを楽しんでいます。

練習では、先生の模範演奏を交えた丁寧な指導の下、最初に担当する音域ごとのパートに分かれ、その後みんなで音を合わせます。練習を重ねて全員の息がぴたりと合った時は、アンサンブルの醍醐味を味わうこと

ができ最高の気分ですね。

子どものころから始めないと上達が難しい楽器と違い、楽器経験がない人でも年を重ねてから始めても、練習を積み重ねることで合奏することができ、音楽を楽しめるところがオカリナの魅力です。

演奏する曲目は、童謡や懐メロ、最近のヒット曲などさまざま。クリスマスシーズンには讃美歌といったその時々いわば「旬」な曲にも挑戦したりします。これからも、みんなと一緒にレパートリーを広げながら楽しんでいきたいですね。



気持ちを一つに



自作のオカリナ



音を奏でる楽しさを満喫しています

- ①赤畑 豊くん(1歳)不動ヶ岡
- ②秋山 楓くん(1歳)玉造
- ③深津 佑和くん(1歳)囲護台
- ④木村 美月ちゃん(1歳)西大須賀
- ⑤近藤 誠士くん(1歳)幸町
- ⑥川島 碧斗くん(1歳)はなのき台
- ⑦岩松 晃輝くん(1歳)公津の社
- ⑧長谷川 佑くん(1歳)囲護台

母親学級で知り合ったママたちが4カ月検診で再会。赤ちゃんたちは初顔合わせです。



このコーナーには市内在住で満5歳までのお子さんの写真を掲載しています。お気に入りの一枚が撮れましたら、ぜひお寄せください。

- 応募方法 お子さんの写真に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・親の名前・電話番号・30字程度のコメントを添えて広報課へ
- 応募先 〒286-8585 花崎町760 成田市役所広報課
- 問い合わせ 広報課 ☎20-1503