

限りある時間を有効活用

中台中学校陸上競技部

私たち中台中学校陸上競技部は、1年生10人、2年生10人、3年生7人の計27人で、朝と放課後、土曜日に中台中学校のグラウンドなどで活動しています。

練習では、始めに全員でロングドリルと呼ばれる腿上げやジャンプなど約10種類のウォーミングアップを行った後、長距離と短距離の種目別に分かれます。長距離の選手は、200メートルの全力疾走とジョギングを繰り返すインターバル走や、目標のタイム通りにトラックを走るペース走などで持久力の強化を図っています。

一方、短距離の選手は瞬発力が求められるので、スタートの練習や決められたタイミングで加速して走る加速走などを行っています。

部の方針は「一分一秒を無駄にせず、最後まで努力し続ける」。これは練習以外の時間を競技の質を高めるために有効活用するというものです。例えば大会に出場した後には、空き時間に大会での結果や行動面の反省を陸上ノートに書き出します。記録に残しておくことで、課題が明確になり自己ベストの更新に繋がっています。また日常生活でも、時間をより大切に考えるようになったので、5分前行動を心掛けることや、提出物の期限

を守ることを意識するようになりました。

これから印旛郡市総合体育大会などの大事な大会が続くので、これまで以上に気を引き締めて練習に取り組んでいきます。



しっかりと足を上げて



瞬発力を鍛える加速走



藤田 真美 部長(3年生)

学年や男女に関係なく仲がいいことが部の特長です。悩みなども気軽に話せるので1人1人がのびのびと活動しています。

クラブ訪問 206

会心の一枚を目指して

写真クラブK.T.I

私たち「写真クラブK.T.I」はデジタル一眼レフカメラを使った写真の撮影を楽しんでいるサークルです。公民館で行われた写真教室の参加者の中から気の合うメンバーで6年前に結成し、現在は6人で活動しています。

主な活動は、毎月第4木曜日に八生公民館で行う月例会と不定期で行う撮影会。月例会では各自が撮影した写真をUSBメモリーに取り込んで持ち寄り、大画面の液晶ディスプレイに示してほかのメンバーと講評し合います。フィルムだった時代と違い、わざわざ現像しなくても写真を見せ合うことができるので、とても便利です。

撮影技術向上のためには、ほかの人の写真をたくさん見ることが大事です。さまざまな写真を見て自分にはないアイデアを勉強することも楽



みんなで講評



満開のチューリップを写した作品



気心の知れたメンバーです

しみの一つです。

撮影会は千葉県近隣の季節を感じられる場所で行います。最近では柏あけぼの山農業公園で満開のチューリップを撮影しました。東京湾沿いにある若洲海浜公園ではダイヤモンド富士の撮影に挑戦しましたが、残念ながら目的の写真は撮れませんでした。しかし、代わりに美しいゲートブリッジの夜景をカメラに収めることができました。狙った物が撮れるとは限らないからこそ、満足がいく写真が撮れたときの喜びはひとしおです。

また、作品の作品展も行っています。基本的には公民館やギャラリーを借りて展示したり、公民館まつりやシルバー祭りで発表したりします。たくさんの人に見てもらえると励みになります。私たちと一緒に撮影会を楽しんだり、展示会で写真の魅力を伝えたりしてみませんか。

スクスクのびのび



しらとり せな
白鳥 惺椰ちゃん(4カ月)加良部

元気いっぱい笑顔いっぱい健康に育つね。



こぼやし ゆい
小林 由依ちゃん(4カ月)玉造

顔の前で指パッチンすると声を出して喜ぶのがブームです。



おおえだ りく
大枝 睦くん(5カ月)加良部

スマイルが可愛い♡みんなのアイドルです。

このコーナーには市内在住で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1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・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別、親の名前、電話番号、30字程度のコメントを郵送またはEメールで広報課へ
- 応募先 〒286-8585 花崎町760 成田市役所広報課
koho@city.narita.chiba.jp (写真データはJPEGで容量1MB以上で送ってください)
- 問い合わせ 広報課 ☎20-1503