

## クラブ訪問

217

「部員同士で高め合って大会へ」

### 成田中学校陸上競技部

私たち成田中学校陸上競技部は、1年生20人、2年生20人、3年生21人の計61人で、平日の朝と放課後、土曜日に中学校のグラウンドなどで活動しています。

練習は種目別に分かれて行います。長距離の選手は、目標のタイム通りにトラックを走るペース走や、徐々にスピードを上げ、体に負荷をかけるビルドアップ走などで持久力の強化を図っています。一方、瞬発力が求められる短距離や投てきなどの選手は、ランニングドリルと呼ばれる、もも上げなどのウォーミングアップを行った後、それぞれの種目の練習に取り組みます。

部の特長は、与えられたメニューをこなすだけでなく、自分たちで考えながら練習に励んでいるところです。例えば、筋力や心肺機能を強化するため、坂道ダッシュを提案して練習に取り入れたり、リレーのバトンの渡し方や走順を工夫したりしています。少しでも記録を更新できるようにという思いから部員同士で議論が白熱することもありますが、このような積極的な姿勢が技術の向上につながっているのだと思います。

これから県総合体育大会など大事な大会が続くので、結果を残せるように、部員同士で技術を高め合いながら、日々の練習に取り組んでいきます。



久永 愛莉 部長(3年生)

走ることが好きで入部しました。部長として、部員が相談しやすい雰囲気をつくるように心掛けています。



坂道を全力で駆け上がる



バトンを繰り返し練習

# なかまと一緒に

「落ち着いた心で楽しく」

214

## 田町友鶴会

私たち「田町友鶴会」は、毎週木曜日に成田公民館で活動している日本舞踊のサークルです。今年で結成37年。普段の活動は、発表会や地域の行事に向けた踊りの稽古が中心です。

日本舞踊は、能や歌舞伎の要素を取り入れて発展したと言われています。敷居が高いというイメージがありますが、伝統を守りつつも時代の流れに合わせて、現代的なリズム感や振り付

けを取り入れた踊りもあるのですが、初心者でも親しみやすいと思います。私たちも発表会では、古典から歌謡までさまざまな踊りを披露しています。

発表会までにかか

る稽古の期間は、振り付けを覚えるところから始めて約半年です。長年踊って

いても、日本舞踊独特の目線の取り方や首の振り方、手の返し方などは、普段の生

活にはない動作なので、スムーズに動かせるようになるまで繰り返し練習し、体に覚えこませる必要があります。反復練習には根気が必要で

何度やっても思い通りにできないときには、気が焦ってしまいます。それでも、私たちと同じ目線に立って丁寧に指導してくださる先生と、励まし支え合う仲間がいるおかげで、気持ちを落ち着けて楽しく稽古に励むことができていま

す。日本舞踊の動作はバッチリ決まると本当に格好良く、気持ちの込もった踊りが踊れると達成感もひとしおです。

今は10月の発表会に向けて稽古しています。成功の喜びをみんなで見分かち合えるよう、楽しく頑張っていきます。

最近の十八番は「世界に一つだけの花」



曲に合わせて



指先まで美しく



くさかべ いつき  
日下部 唯月ちゃん(5歳・上)本城  
なつき  
菜月ちゃん(8カ月・下)

2人仲良く元気に育ってね!



えびはら あらた  
海老原 新くん(2歳)はなのさ台

今日はお祭りで消防車に乗ったよ!



にしもり ゆいか  
西森 結奏ちゃん(2歳)中台

ブランコ大好きです。成田は公園がたくさんあって楽しい♪

# スクスクのびのび

476

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