



クラブ訪問

245

「今の自分を超えて」

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3人、2年生10人、3年生17人の計30人で、放課後と休日に学校のグラウンドで活動しています。

練習は腕の使い方や体重の乗せ方などを養う基礎練習から始まり、小さいハードルを使った走り込みなどを行います。このトレーニングは、自分の体の動かし方の特性に気付けるので、種目選びにも役立ちます。基本的な練習を終えると種目ご

とに分かれて、より実践的な練習を行います。

私たちの部のモットーは「自分超え！」練習から常に自己ベストを出すという気持ちで臨んでいます。陸上競技の魅力は、0・1秒、1センチメートルの差で勝負が決まる場所。ほんの少しの差でライバルに負けた時のことを思い出すと、より一層練習に熱が入ります。「昨日よりもあと0・1秒」。この意識を強く持ち続けることで、実際に自己新記録を出して優勝できたこともあります。また、良い記録を出すためには部の雰囲気も大切です。個人の種目でもみんなで参加している気持ちで応援する。仲間からの「ファイト」の声が、自分の持てる力を出し切る助けになります。今月は県大会が控えているので、まずはそこで良い結果を残したいです。目指すは全国。どんな時でも上昇志向を欠かさずに挑み続けたいです。



フォームを意識して跳ぶ



器具を使ったトレーニング



たきの はるき
瀧野 晴光 部長(3年生)

陸上は個人種目が多いですが、チームワークも大切。みんなで声を掛け合えるような雰囲気づくりを心掛けています。

なかまと一緒に

243

「いつまでも健康に」

ロコモ成田同好会



仲間がいるから続けられる



姿勢を意識して



チューブで負荷を調節しながら

私たち「ロコモ成田同好会」は毎週金曜日に大栄公民館で活動しているサークルです。私たちのサークルは、順天堂大学と介護保険課が連携して開催するシニア健康カレッジで学んだ経験を生かし、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を予防するための運動プログラムを継続的に行っています。

このプログラムでは、体の重みやチューブを使った8種類のメニューを3セットずつ行い、腕やふくらはぎ、体幹などの筋肉に適度な負荷を与えます。ポイントは、自分に合ったペースや負荷量で行うことと、継続すること。一人一人の体の状態に合わせて回数などを調節することで無理なく続けることができ、健康寿命の延伸につながります。週に1回のサイクルで運動プログラムを続けていることで「始める前よりも肩が上がりやすくなって、台所作業が楽になった」「腰が曲がりあおむけで寝ていられないほどだったけれど、姿勢が改善した」など、日常生活で効果を実感することができるとも楽しみみの一つ。姿勢などで気を付ける点やアドバイスを声掛けしながら進めていくので、一体感があることも特徴です。

会場に集まることができずそれぞれ家で行うときもありますが、続けられているのは仲間がいるからこそ。プログラムを継続することで体が健康になるだけでなく、メンバー同士が集まって会話をすることで心も健康になります。人や地域がいつまでも健康でいられるように、これからも元気に活動を続けていきます。

スクスクのびのび



しんどう りんと
進東 凜仁くん

踊ることと食べるのが大好きです!



まえのその じゅり
前之園 珠ちゃん

笑顔がとってもチャーミングな女の子です♪



やまもと
山本 あいみちゃん

我が家は末娘に笑顔と驚きと感動を毎日もらっています☆

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字以内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

○問い合わせ先 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) 広報課 ☎20-1503

507