

陸上競技部

活動方針「陸上を通して、努力できる人間になる」

- 挨拶、元気で大きな声
- 感謝の心
- 努力
- 継続
- 全力
- 絆
- 目標に向かって前向きに取り組む
- チームの一員として仲間を思いやる気持ちを大事にして取り組んでいます。

◎学校生活、部活動、家庭生活の3つのバランスを取る。

◎陸上競技を通して、マナー、礼儀等を身につける。

◎競技者として一流の心構え、態度を身につける。

◎記録向上を目標として、努力することを身につける。

☆記録へのプロセス（過程）が大切である。プロセスが人として成長させてくれるから。

<日々の練習で培うこと>

- ・最小限の労力で最大限の効果をあげる。
- ・あらゆる状況に対応できるように練習をする。
- ・常に今ある状況でベストが尽くせるように、日々練習する。
- ・最悪の状況に最善の手だてが取れるように練習をする。準備をする。
- ・常に100%の状態を維持して戦うのは難しい。従って80%の状態でも勝てる様に、準備は万全にする。80%の力で勝つ、80%の力でも勝てる様に努力する、常に80%以上の力を出せるようにする。
- ・スポーツにとって「自主制」は最も重要である。やらされるのではなく、自ら進んで取り組む気持ちが大切。
- ・常に練習に対しての意識改革が必要。（前年と同じでは、進歩はない）
- ・練習で泣いて大会で笑え。楽しみながら競技、練習に打ち込む。
- ・目標が明確だからこそ、努力ができる。苦しい、厳しい練習も前向きになれる。
- ・常に自分と対話しながら練習に望む。分岐点で、自分に勝てる精神力をつくる。
- ・1日1日の成果は見えにくい、感じにくい、必ず、日々の積み重ねが大きな成果となる
- ・一歩で百段、千段の階段は昇れないが、一歩ずつなら千段でも昇れる。
- ・レースの前に言い訳をする奴は勝てない。
- ・目標は自分の記録の更新。最大の敵は、となりの敵ではない、自分自身である。
- ・体力は精神力でカバーできるが、精神力は体力ではカバーできない。
- ・向上するために最も重要なのは基礎基本である。基礎的な体力。技術の基礎基本。人としての基礎基本（あいさつ、返事など）。
- ・トップアスリートは、優れた人間性も備えている。
- ・状況に対して不満を言うのではなく、そこから何かを得る。
- ・いやいややったり、ダラダラやるのではなく、前向きに喜んでやる。
- ・見かけではなく、きちんと準備する。
- ・気まぐれに競技するのではなく、一貫して行う。

- ・時間よりも早く来る。
- ・ミスの説明や言い訳はせず、そこから学ぶ。
- ・いつでもより多くを求める。
- ・精神的にタフで、怠けたり恐れたりしない。
- ・結果ではなく、競技そのものに集中する。
- ・自分の限界を正しく知り、やれる範囲でベストを尽くす。
- ・時間に悩むのではなく、解決方法を考える。
- ・不利な状況を大げさに言って、同情してもらおうとせず、逆境をしっかりと受け止める。
- ・利己的になるのではなく、他人を助け、利益を分かち合う。
- ・消極的ではなく、積極的に考え、行動する。
- ・勝者は得るものが大きな時に大きな賭をし、敗者は得るものが少なく失うものが大きな時に大きな賭をする。
- ・勝者は注意を集中し、敗者は注意散漫である。
- ・勝者は「見つけよう」と言い、敗者は「自分のせいではない」と言う。
- ・勝者は敗北を恐れない。

部員数 (平成27年度)

男子：1年生14名、2年生15名、3年生10名

女子：1年生15名、2年生17名、3年生5名

合計：男子39名、女子37名、合計76名

練習日 平日と土曜日を基本に活動しています。

活動場所 戸塚中グラウンド、戸塚スポーツセンター等

必要な道具等練習着

- ・ ユニフォーム
- ・ ウインドブレーカー 秋に購入予定
- ・ スパイク
- ・ シューズ (スポーツ店などで各自購入して下さい)

大会関係

川口市新人体育大会 男子総合優勝、女子5位
男女総合2位