

## 秋深し、馬肥ゆる秋

最近朝晩の気温が下がり、運動や勉強に最適のシーズンになってきました。食べ物もおいしいですね。先日はカマスをいただき塩焼きにしましたが、油が乗っておいしかったです。さて、スポーツの秋と言えば駅伝大会ですね。10月8日に行われたロードレース駅伝大会では、大風のためテントも立てられないという過酷な状況でしたが、走る4人も、マネージャー2人も本当によくがんばりました。夏からの練習に気持ちが折れそうになる日もあったと思いますが、終わった後の全員のすがすがしい笑顔は、「最後までがんばって良かった。」という気持ちが表れていました。これでまた一つ、精神的に強くなったのではないのでしょうか。社会の荒波に飲まれる前に、へこたれない強い精神力を身につけて、たくましく生き抜いてほしいですね。

### 《駅伝、ロードレース大会の目標》

紗菜「自己ベストを出す。(9分を切って走る) アップをしっかりやる。」

南帆「駅伝に出ることになり、自分一人の走りじゃないから、ベストの9分30秒以内にゴールをしようと思っている。」

潤奈「3kmを13分前半で走り、今のタイム(13秒36秒)より10秒縮める。」

優樹「本番で緊張せずにリラックスして走りたい。13分30秒で走れるようにがんばる。」

壽之亮「今までがんばってきた走る人たちのサポートができるように、周りを見て行動したいです。」

彩「選手の気持ちを高められるよう声かけをする。」

### 《結果》

優樹 13分22秒(3km) 紗菜 9分37秒(2km) 南帆 9分36秒(2km) 潤奈 13分10秒(3km)

\*走者は全員がベストタイムを出し、目標を達成することができました。マネージャーの2人も周りを見てよく動き、小林先生からお褒めの言葉をいただきました。



### 感想

・私は駅伝を終えてとても達成感があります。なぜなら3ヶ月ちょっとをほぼ毎日走っていたからです。夏の暑い日や風の強い日、気分が乗らない日などの中、あきらめずに練習したからです。とてもつらかったです。でも私は「今、休むと周りはその間に力をつけて早くなる。」と考えていました。それで、あきらめずにずっと走ることができました。お互い体の不調もありました。それでも大会を目指してがんばりました。すべての練習は大会で報われると思ってがんばりました。そのおかげか私はタイムを計るごとにタイムを縮めていきました。練習の成果が表れて一つの力になりました。初めのタイムと大会のタイムを比べると1分以上縮まっていたのでうれしかったです。私はあきらめない強さと感謝の気持ちをもらい

ました。会場の準備や応援、差し入れなどをいただき本当にありがとうございます。たくさんの人の応援や協力でタイムも縮まり楽に走れたので感謝します。【潤奈】

・タイムは9分37秒と前の試走よりも1分近く速くなっていたので良かったです。昨年のロードレースより速くなっていると思います。道も迷わず走れたし、良い記録ではと思いましたが、やっぱり最後は追い抜きたかったです。抜いて抜かれての続きが多かったです。自分的には楽しくがんばってできたのではないかと思います。まだ来年があるのでがんばりたいです。今後は9分を切れるようになりたいです。そして他の人の応援もできたので良かったです。ロードレースでは目標の9分は切りたかったけどできなかったの、明日から2日に一回は潤奈と一緒に小学生と交じり体力をつけていきたいと思います。

【紗菜】

・私は今まで夏から練習してきて、きついことがたくさんありました。倒れそうになったり、走りたくなかったりする日がありました。でみんなが、「南帆がんばれ。」と言ってくれたから頑張れたと思います。去年の自分のベストタイム（200メートルを47秒）では走ることはできませんでしたが、楽しく走ることができました。駅伝大会当日はとても緊張しました。でも、潤奈ちゃんが「緊張するってことは自信があるからだよ。」と言ってくれたから思いっきり走ることができました。走っている途中で靴紐がとれてしまったので、この失敗も、来年走るチャンスがあれば生かそうと思いました。【南帆】

・今回の駅伝大会はマネージャーとして参加しました。今回の駅伝はいつも以上に先生の手伝いをし、物を運んだり自分のできる限りのことはやれたと思います。みんなの走りはとても良い走りだったと思います。今回サポートとして学んだことをこれから役立てていきたいと思います。【壽之亮】

・私は走るのが得意ではありません。最初は練習があるたびに「やりたくないな」と思いながら練習をしていました。最初は15分走り続けるなんて絶対にできないと思っていましたが、練習をするたびに走り続けられる時間が増えて、30分間走れるようになりました。駅伝大会に出場することはできませんでしたが、目標を達成できたときのうれしさや、苦手なことでも毎日練習すれば自分ではできるという自信ができました。【彩】

・今日、駅伝大会で3kmを走りました。スタートする位置やゴールする位置が変わり、あたふたするところもありましたが、完走することができて良かったです。最後の最後まで全力ですべてを出し切ることができました。来年が最後なので、もっと良い記録を出せるようがんばりたいです。【優樹】

### みんなが一つになった激励会

10月1日木曜日、小中合同の激励会がありました。小学生は小体連代替陸上記録会、中学生は中総体駅伝大会に向けて、それぞれ決意表明を行い、小学生の侑都さん、南那美さんが元気いっぱい応援をしてくれました。中学生も小学生に向けて応援をしました。

