

洗足徒然日記

こんにちは、報道委員です。

今回は陸上部についてご紹介します。陸上部では中学生と高校生合わせておよそ 45 人の部員で仲良く活動しています。

最初にアップと体操をし、短距離組と長距離組に分かれて練習をしていきます。

まず、短距離組の人はそれぞれ自分の種目の練習をします。種目は 100m、ハードル、走り高跳び、走り幅跳びなどがあります。それぞれがベスト更新を目指して日々練習に励んでいます。また種目練習の次にその日に与えられたメニューを行います。メニューは毎日違うものを行います。例えば 200m を 5 本走ったり、100m を 5 本走るといった形で短い距離を何度も走ります。その後、体幹などの筋トレを行います。

次に、長距離組の人はアップと体操の後その日のメニューを行います。メニューには 1000m を 2 本や (400m+600m) × 2 など主に中距離や長距離を走ります。

8 月には 3 泊 4 日の合宿が行われます。合宿では 60 分ジョグや坂ダッシュ、エンドレスリレーなどといった辛い練習ばかりですが、体力と精神力を鍛えることができます。また先輩と後輩と同じ部屋で過ごすことで絆を深めることができます。

4 月から 10 月にかけて多くの大会に出場します。また冬には主に長距離組の部員が出場する駅伝もあります。中学生の大きな大会の一つに県私学大会があります。2014 年に女子総合 1 位、2015 年、2016 年には女子総合 2 位と好成績を残しています。高校生の大きな大会の一つに県高校総体川崎地区予選会というのがあり、予選で好成績を残すと県大会へ出場することができます。

また、陸上部では冬休みに忘年会か新年会を毎年カフェテリアで行っています。ご飯やお菓子をもち寄り、先輩や後輩と縦割りでグループになりゲームをします。またプレゼント交換も行い先輩と後輩で親交を深める良い機会になっています。

中学一年生に陸上部に入った理由を聞いてみたところ、「走るのが好きということと速く走れるようになりたかったから。」という答えが返ってきました。また、「上下関係はあるものの仲が良いということや試合がたくさんあり、部員同士で切磋琢磨しあえるところがこの部活の魅力。」だとも語ってくれました。