

# 2023二砂中陸上部 冬季練習のテーマ

## その1 生活習慣を正して愛される選手、応援される選手になる

『日頃の生活習慣の中にこそ強くなるための秘密がある』

だれからも愛される選手、応援される選手とは、クラスのため、学年のため、学校のため、他人のためになることを、見られていようが、いまいが、勇気を出して一歩踏み出し行動できる人間です。どんな人間になりたいのか。生活習慣の改善が未来を変える。

## その2 自分の考えを持って取り組むTHINK 陸上の継続

同じ場所で、同じ時間に、仲間と一緒に同じ練習内容で、自分に必要な技術や体力を効率よく獲得するためには、練習のねらいを理解して、「**自分の考えを持って**」「**自分のためのオンリーワンの練習**」に取り組むこと。これを**THINK 陸上**と呼ぶ。他人のうしろに並び、「自分の考えを持たず」にまわりに流されていく「他人が主役の練習」では力はない。

## その3 上級生は手本を示す 下級生は手本を見つけて真似をする

陸上部員の心構えの一つ、**上級生は「手本を示せ」**下級生は「**手本を見つけて真似をしろ**」異年齢集団での活動の醍醐味がここにある。

**小学生部活体験実施中！**