

湯梨浜中学校だより		『 駅伝部男子 全国中学駅伝大会出場 特別号 』	
湯梨浜町立湯梨浜中学校 校長 梅津 寿文 令和元年１２月１１日		１ 「駅伝をしてみようと思ったのは…」 ２ 「ここまで駅伝を続けてきて自分が変化（成長）してきたこと」 制作：駅伝部担当職員	
３年 阿弓 湧雅 １ 走るのが好きだったのと、興味があった。 ２ 気持ちの面でも強くなってきた。	３年 川崎 友拓 １ 体力をつけたいと思ったから。 ２ 最初の頃よりタイムがすごく伸びたことと体力がついてきたこと。	３年 長綱 柊弥 １ 自分を強くするため。一年生から続けてきたから。体力づくり。下半身強化など。 ２ 心。体力。あきらめないこと。タイムなど。	３年 中本 匠美 １ 陸上部だったし楽しそうだったから。 ２ 生活習慣が変わった。
３年 南 柊憲 １ 走ることが好きだから。 ２ 関わってくださった方々への感謝の気持ち	３年 宮本らいお １ １年、２年と続け、今年も続けようと思ったから。 ２ 練習が苦ではなくなった。	３年 山田 雅貴 １ 走るのが好きだから。 ２ 生活習慣やあいさつができるようになったこと。	３年 山田 真輝 １ 優弥やらいおや、南に誘われたから。駅伝で心を鍛えるため。 ２ 速いペースについていけることが多くなった。生活習慣がよくなった。心が強くなった。
中部大会 ９月１９日 	２年 遠藤 竜伎 １ 駅伝を走りたいかったから。 ２ あきらめない気持ちがついたこと。	２年 長田 迅 １ 小学校の時から走っていたから。 ２ 練習に絶対に出たいので課題が出せるようになった。	２年 河田 理子 １ 去年、県大会に行けなくて悔しい思いをしたから。 ２ 積極的にあいさつをするようになった。ただ走るのではなく目標をもって、フォームなどを意識して走るようになった。
	２年 脇坂 修平 １ 体力をつけたいと思った。 ２ 以前までついていけなかったペースについていけるようになったこと。	２年 福羅 和 １ 去年も駅伝をしてやりがいがあったし、力をつけたかったから。 ２ 食事や身体へのケアに対する意識が変わった。あいさつを当たり前にする。	１年 永田 隼大 １ １年から６年までずっとマラソンで２位で、駅伝をしたいと思ったから。 ２ 何でも挑戦してみようと思うこと。

今、自分の練習の力、やる気となっていること

- ☆最後まで走りきれることがあまりなかったので、そんな時にえらくても走り切っているメンバーを見ると、早く治してまた走りたいと思えること。【２年 脇坂 修平】
- ☆膝が痛くて練習ができないとき、みんながいっしょうけんめい走っているのを見て、負けていけないなと競争心がわく。【３年 中本 匠美】
- ☆みんなが自己ベストを更新しようとするので、つらい練習もしっかりとついていける力になっている。【３年 山田 真輝】
- ☆みんながタイムを伸ばしてきているので、ぼくもタイムを伸ばしたいと思ったらがんばれる。【２年 長田 迅】
- ☆２年のメンバーやライバルが走っているのを見て、負けないようにがんばっている。【３年 阿弓 湧雅】
- ☆自分が離れそうなときに他の人がその練習についていっていること。【２年 遠藤 竜伎】
- ☆他のメンバーに声をかけられるとがんばろうという気持ちになる。【３年 宮本らいお】
- ☆他のメンバーもがんばっているし、その分、ぼくもがんばれる。【３年 川崎 友拓】
- ☆「よしやるぞ」という一言がぼくのやる気になっています。【１年 永田 隼大】
- ☆みんなのがんばる姿。すれ違うときの「ファイト」の声。【３年 長綱 柊弥】
- ☆友だちが朝練習をしているから、「行かないと！」と思う。【２年 福羅 和】
- ☆みんなががんばっているの自分もがんばろうと思う。【２年 前田 琉翔】
- ☆なぜか駅伝のＴシャツをみるだけでやる気になる。【２年 河田 理子】
- ☆必死になってついて来てくれること。【３年 山田 雅貴】
- ☆みんなのやる気が力になる。【３年 南 柊憲】



全国大会も チーム力で挑む

