

湯河原中学校～部活動通信②～

【陸上競技部】志田浩一・今井一

今できることをコツコツとやりましょう。見えないところで差をつけるのは今しかない！ファイト！！
室内でできるトレーニング動画です。参考にどうぞ。

①室内で出来るトレーニング紹介！#教えて桐生選手

<https://www.youtube.com/watch?v=xYVR6o6dzp8>

②青山学院大学フィットネスセンタースぺシャルムービー『青トレチャレンジ』

<https://www.youtube.com/watch?v=apPwwb34nq0>

陸上部の再開を待ち望んでいます。みんなで頑張ろう！体調管理も忘れずに！



【野球部】菊池一・加茂谷一

モチベーションを維持するために、野球の漫画を読むのも良いと思います。最近なら『ダイヤのエース』ですかね。この期間にみんなに取り組んでおいてほしい事は3つです。

①素振り・ボールを使った壁当てなど、各自できる範囲で体を動かしておく。

②グローブ・スパイクの手入れをしておきましょう。

③積極的に家の手伝いをしましょう。

野球できる日を楽しみに待っていきましょう。



【サッカー部】桑原一・山村一

今は、サッカーをはじめ多くのスポーツ活動がストップしています。サッカー日本代表の森保監督は「できないことをネガティブに考えるのではなく、今できることをポジティブにとらえてやっていく。そういうメンタルでいてほしい。そして、練習が再開できるようになったとき、試合ができるようになったときに差が出るのは、やはりこういう我慢しなければいけないときに、人が見ていないところで1人で努力をするということだと思います」と述べています。

もう一度、みんなとサッカーできる日まで、たった1人でも、今できることをポジティブに取り組んでいこう！がんばれ！サッカー部！



【卓球部】西方一・中村一・高橋正一

卓球部顧問の西方です。部員のみなさんは、卓球ができない現状から技術の低迷に不安を感じている人もいると思います。しかし、ここは**ポジティブ**に考え、今だからできることを考えてみましょう。

全日本代表の石川佳純選手は、**「いっぱい練習ができる。(試合がない)期間が長いと、新しいことに挑戦しやすい」**と言っています。日本代表になると、年間通して20回以上国際大会に出場します。日本はリビウでメダルを取るために世界ランク2位以上を目指しています。世界ランクをあげるには多くのポイントが必要で、ポイントを得るためには機会を増やさなくてはなりません。そのために、代表選手はみんなで協力して世界各国を縦横無尽に飛びまわり、たくさん大会に出場します。石川選手は「朝起きて、どの国にいるんだっけ？っていうことが何度ありました」とまで言っています。

技術の底上げを図るためには一定期間徹底した練習を行う必要があります。石川選手は試合続きの日々から**「『できるまでやり込む』っていうじっくりした練習が今まで難しかった。」**と言っていました。

みなさんも自分に置き換えて考えてみましょう。**「『今だからできること』を『今しかできないこと』**と考え、工夫した練習をしてみてください。

先生から家の中でもできる練習メニューを1つ提案『フットコントロールを鍛える』

内容：ボールス(フォア面・バック面・切り替えし・難対テニス上)

ボール転がし(テーブル面にボールを乗せ、落ちないようにコントロール)

とにかく、ラケットとボールとの関係が良くなるような練習をたくさんやっていきましょう。(youtubeにも色々あります)台で打てるようになったとき、結果として出ます。『今しかできない練習』頑張ってください！



【男子ソフトテニス部】露木一・徳久一

休校期間が想定よりも長くなってしまいました。小嶋先生が最後に残っていてくれた筋トレプランをみんなが一生懸命に取り組んでいたら、相当ムキムキのパキパキになっていることでしょう。テニス大好きな君たちです。ボールを打てない日々はつらいと思います。でも、それは世界中のプレーヤーが同じです。この期間でできる準備をしましょう。「長く助走をとったほうが、より遠くに飛ばすって聞いた そのうちきっと大きな声で笑える日が来るはず(Mr.Children 星になれば)」



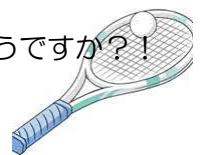
【女子ソフトテニス部】高橋杏一・津田一

大会などがなく目標が持ちにくい中、どのように過ごしていますか。スポーツの多くがそうであるように、ソフトテニスも他人と勝負するスポーツです。コントロールできない他人と戦うためには、まず自分をコントロールする必要がありますよね。

『今』がそのチャンスではないでしょうか。

休校期間中は勉強やトレーニングも「今これをやりなさい」と強制されることが少ないです。だからこそ自分をコントロールし、取り組むチャンスです。このチャンスを生かしてくださいね。

最後に、4つの条件はクリアできそうですか？！



【男子バレーボール部】高崎T・千田T

休校期間が長くなってしまい、バレーが好きなみんなにとってはつらいと思います。でも、こんな時だからこそできることを考えて行動してみてください。日頃から意識していた「自ら考えて行動する」です。「今、何をすべきなのか。」を考えて行動することは、今後バレーをしていく上でも必要な力となります。つらいときこそポジティブに頑張っていきましょう。



【女子バレーボール部】久保田T・木村T

今までできていたことが急にできなくなり戸惑いもあるかと思います。こんな時だからこそ「自分のやりたいこと」よりも「他の人を思って」行動してください。これができたらみんなは間違いなく今より成長できます。成長した君たちとバレーができる日を楽しみにしています。今、このときしかできないことや経験できないことに前向きに取り組んでみてください。



【男子バスケットボール部】鈴木T・加藤T

はじめまして。男子バスケットボール部の顧問になりました鈴木です。よろしくお願いします。

男子バスケットボール部の目標は、「人に優しく」「ひたむきに」「あきらめない」ですね。練習はなくても、この目標は日常生活の中でも身につけていくことができます。がんばってください。

保健体育科なので運動が大好きです。熱血です。私は、常に考えながらプレー・行動することが大切だと思っています。考える癖をつけましょう。きついこともあると思いますが、鈴木Tと加藤Tと一緒に頑張っていきましょう。



【女子バスケットボール部】石川T・佐々木T

女子バスケットボール部顧問の石川です。

休校期間中のトレーニングは順調でしょうか？バスケットボールは『チーム力』が大切です。自分の頑張りは、チームの力となります。

『One for all, All for one』！！

また練習ができるその日まで、一人一人が自分にできることを積み重ねておこう！



【剣道】塩川T・藤井T

大会がいろいろと中止になり、目標を見失いかけているかもしれません。正直、先生方も今後どうなるかわからない状況です。けど、みんながやってきたものを見せる場が完全になくなったわけではありません。状況によってはどの規模になるかは分かりませんが、大会が実施される可能性もあります。そのための、家庭での努力を続けてください。そして、何より剣道で学んだことが活かされるのが嬉しいときです。思いやりや優しさ、礼儀正しさを身につけて、人のために自分ができることをやってください。



【美術部】柳原T・神馬T

こんにちは。美術部顧問の柳原です。「STAY HOME」が長く続いていますね。外出ができないところがつらいところですが、ものづくりが好きなみなさんはきっと、自宅での時間を有意義につかっていると思います。作品づくりはこれまで「見た」「感じた」経験が反映されます。ただひたすら自分の作りたい作品を作る！それも勿論大切ですが、読書をしたり映画を見たり…美術以外の興味があることや、普段できないことにたくさんチャレンジしてみると、描きたいものの世界が広がっていくと思います。新しい画材や昨年から続いているミニチュア制作に使える本も購入してみました。再開後はまたみんなで楽しく作品づくりができるように…！今は頑張りますよ！



【科学部】都築T・津田T

今、コロナウィルスが猛威を振るっていますが、そもそも「ウィルス」と「菌」の違いが分かりますか？そのような、疑問を持ち続けることが大事です。分からなければ今は、インターネットを使えば調べることができます。分からないこと、疑問に思ったことを調べてみてください。いつから、再び部活動ができるかわかりませんが、可能であれば「自然観察登山」を今年も継続したいと思っているので「湯河原から日帰り」ができる山を調べておいて下さい。今年は全体の継続実験として「海のプランクトン」について季節によってどのようなものがあるか調べたいと思っています。また、個人でどんなことを調べたいか考えてみてください。今は、できることは限られていますが、再開したらより良い形で会えるように今できることを少しずつでも取り組んでいましょう。



【吹奏楽部】坂本T・高木T・村上T

一人でも家でできること！！①プレストレーニング②唇や指の運動③鏡の前で大きな声で笑顔でハキハキ「はい！」「ありがとうございました！」「お疲れ様でした、さようなら、ごきげんよう！」の練習！！今みんなが一人で頑張っている時間は、部活が再開した時に必ずみんなの力になります。始まったら悔やんだり悩んだりしている時間はないから！今できることに全力で取り組んで、また笑顔で始めましょう！



【パソコン部】志田久T・志田浩T

パソコン部の2・3年生のみなさん、中学校での活動がなかなかできない今日この頃ですが、逆に昼夜逆転でパソコン漬けになっていませんか？(͡° ͜°)規則正しい生活を送り、適度に体を動かし、その上でパソコン技能を高めていきましょう。1年生のみなさんでパソコン部入部を考えていた人はもう少しの我慢です。その日を楽しみに今できることを大切にしていきましょう。



★簡単チェックリスト★

- ☐ 規則正しい生活が送れている。
- ☐ 朝昼晩と3食しっかりと食べている。
- ☐ 適度な運動やリフレッシュができています。
- ☐ 家の手伝いをしている。
- ☐ 学習課題や家庭学習に取り組んでいる。



～部活動担当より～

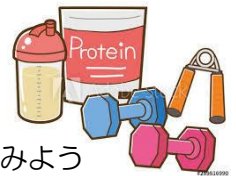
心身の健康バランスが大切です。食事・運動・睡眠のバランスを大切にしましょう。ストレッチやエクササイズを行うことで、ストレスが軽減されると言います。自宅で簡単にできる簡単なものでいいです。取り組んでみよう！首や肩を回してみたり、少し歩いてみたり、背伸びをしてみたり…。

★チャレンジ★ 脳と体を動かす（連動させる）トレーニング。

スッキリ

右足一歩出したら、両腕はまっすぐ前に伸ばす。

左足一歩出したら、両腕はまっすぐ真上に伸ばす。 →10歩進んでみよう



出来た人は、逆のことを！

左足一歩出したら、両腕はまっすぐ前に伸ばす。

右足一歩出したら、両腕はまっすぐ真上に伸ばす。 →10歩進んでみよう