

## 6年女子

練習の最初の時は、一番高いハードルとぶのがこわくて、ハードルにぶつかったりつまづいたり転んだりするのもこわかったのに、練習を重ねて、どんどんとべるようになって「フォームがきれいだね」って、ほめられるようになってうれしかったです。

陸上大会の練習は多くて大変だったけど、ケガをせず当日をむかえられてよかったです。当日は、学校に着いた時からきんちょうして、本番転んで最下位になるんじゃないかとすごい心配したけど、最後まで3歩であきらめずに走り切れたし、今まで一番いいタイムで一位になることができてよかったです。リレーでは、ちゃんとバトンパスができたし、3位以内に入れて本当にうれしかったです。

本番が終わってテントに帰るとみんなが「一位おめでとう」とか「お疲れ」とか「すごかったよ」とかいっぱい声をかけてくれてうれしかったです。自分も同じ学校の子だけじゃなく、他の学校の子にも応援できてよかったし、目標のハードル全員入賞がかなってよかったです。

この結果は、担当の先生やハードル、リレーの仲間達のおかげだと思うので感謝したいです。

## 6年女子

私が、陸上大会を終えて「もっとできたな・・・」と思いました。理由は、本番で入賞はできたけど、記録が自己ベストより60cmくらい落ちてしまったからです。できることならもう一回やりたいという心残りがあるけど、別のことでばん回したいと思いました。

陸上練習を通して、私が少し成長したかなと思ったことは、「自分で自分のメンタルケアをする」ということです。今までは、一回つらくなったら前向きになるのに少し時間がかかって、次にいいプレーをするというのがむずかしかったです。最後の練習のときに、最初の1、2本は全然記録が出なかったけれど、心の中で前向きな言葉を言っていたら、4本目あたりから少しずつ記録がのびてきて、自己ベストが出ました。なので、これからもいい記録が出なくても自分ではげまして、これからも何事に対しても自信をもってがんばっていこうと思いました。

私が練習や本番を通して仲間との関わりで感じたり思ったりしたことは、みんな足が痛かったり、つかれていて自分たちのことで体も気持ちも精いっぱいだったけど、自分だけのことでなく、みんながみんな支えあっていたり、とぶのが得意な人が仲間に教えていたりしたので、仲間ってすごいなと改めて思った期間だったなと思いました。

## 6年男子

練習は、放課後なのに指導をしてくださる先生に常に感謝の気持ちを精いっぱい真面目に売ることを心がけて練習しました。特に、先生に言われなくても自分から準備や体操をすることを考えることができました。

競技の面では、幅跳びの歩数を合わせるにはどうすれば良いのか、担当の先生や江田先生のアドバイスをもとに考えて、実際にやってみることに苦労しました。本番当日は同じはば跳びの友達が休みでとてもきんちょうしました。だけど、そこにいた先生や友達が応援してくれて、改めて仲間や応援、協力などの大切さを実感しました。結果は、3m 29cmで7位でした。6位の人と4cmの差だったので、とても悔しかったです。終わった後、なんとなくモヤモヤして悔しかったのですが、帰ってきて、先生に「がんばったよ」などと言われて元気が出ました。今回の大会に関わった全ての人に感謝したいと思います。この経験を次の行事などに生かしたいです。

## 6年女子

私は走ることがとっても苦手でした。だから、今年の陸上大会はやりたくありませんでした。私が出場したのは、一般50です。一般50では、たくさんのウォーミングアップをしてきました。時々お腹がいたい時もあったけど、あきらめずに最後まで練習をしてきました。私は練習をしている時、「本番で一番いい記録を出すぞー！」という気持ちで練習していました。苦しくなった時は、友達とはげまし合いながら練習をがんばってきました。本番では、とってもきんちょうしていて気持ち悪くなったりしたけど、友達や先生に支えられながらなんとか走れるようになりました。そして、走る時、となりが知らない人だったので、走りづらいかもと思ったけど友達になってくれてうれしかったです。そして、結果は2位でした。一位は取れなかったけど、練習したことはできたのでよかったです。陸上大会をして、ちょっと走ることが好きになりました。好きになれたのはみんなのおかげです。ありがとうございました。

## 6年女子

私は、陸上大会を通して今までは運動は苦手だったけど、少し好きになりました。練習初日の方では筋肉痛になってつらかったけど、ウォーミングアップや体操をちゃんとしているうちにいつの間になくなっていき、習い事ではバランスをしっかり取れたり、あまり疲れないようになってしまじめにやっていたせいかが出てうれしかったです。その後の練習でも先生の言ったとおりに手を大きくふって走ったり足で地面をけるように走ったり、自分でも工夫して走りました。月曜日の最後の練習では、50mを全力で走って、10.5秒だったけ

ど、1学期の走った時は、9.8秒だったので少し心配になりました。今日、ハードルの補助や違う種目の人たちの走っているところを見ていたらすぐに一般50mの出番になって、きんちょうしながら走ったら記録が、10.5よりも9.8よりも早い9.5秒でした。新記録が出たのもそうだけど、今までの練習のおかげでこの結果になれたので、協力してくれた先生たちに感謝しないとないと思いました。

#### 6年女子

練習の時で辛いときがあったときには、皆で声をかけ合いながら走っていて皆から言われた「がんばり！」「ラストー」などの言葉が練習のはげみになったと思いました。自分たちで7分間走って折り返してくるといいう時に、皆で目標を決め、目標のところにとどり着けるようにペースを配分を考え、走り抜きました。また、練習内容が軽いときには、皆で会話しながら楽しく走りました。（寿司では何が好きか、何の肉が好きか、寿司を食べる時にはどこに行くかなど）ウォーミングアップの時では、一人一人が声を出してまとまりがあっていいと思いました。本番では、最後に測ったタイムより5秒くらい遅くなってしまったけど、しっかり走り抜けたのでいいと思いました。走っている時に、応援してくれた人がいたから勇気付けられました。自分も応援できたから少しでも力になってくれるといいなと思いました。本番では練習で教えてもらったことを意識せずに走ってしまったから、そこはダメだったなと思いました。次、またもし走ることがあったら、意識してがんばりたいと思いました。他校の子（加茂小）とも友達になれたし、自分からあいさつできたからいいんじゃないかなと思いました。

#### 6年女子

私は、この陸上（大会に向けた練習）でいろいろな人に支えてもらい、自分の本気をさせました。

練習では、自分の苦手だったクラウチングスタートをポイントを押さえて教えてもらい、得意になりました。そして、走るコツやうでのふり方などいろいろな先生からたくさんを教えてもらい「走ることがこんなに楽しいんだ」と思いました。練習中、自分がつらくなったら友達にはげまされて、最後までやりきろうと気持ちでやっていたら、最初は「やだなー」という感じでしたが、やっていくうちに「友達に負けたくないくらいの本気を出すぞ」「足がいたくても、走りきろう」と思って、少しは変わったなと思い、うれしかったです。

本番は、友達やお母さん、先生方に応援されてがんばれました。そして、新記録「9.04秒」だったので、とてもうれしかったです。

陸上が終わったら、「いろいろな人にささえてもらっていたから最後までやり切

れたなあ」と思いました。これからも、あきらめずに最後までやりきろうと思います！

#### 6年女子

練習では、800m より長い距離を走ってすごくつらかったけど、そのおかげで大会ではいい記録を出せたんじゃないかと思いました。つらくても1500、800の人たちと声をかけあって「つらいから歩きたい」という気持ちがあったけど、練習も「全力」でいどめてよかったです。学校での陸上練習が無い日も友達と一緒に練習をして足を痛めた時もあったけど本番では自己ベストを出せたのでよかったですと思います。本番で、早い人にギリギリまで着いていったけど、途中から離されてしまって少しあきらめてペースが落ちてしまったので、もっとあげればよかったと後悔しているので、今度、長きよりを走るかはわからないけど、走る時があれば、もっとペースを上げてがんばりたいです。でも、3位のタイムも今までに無い記録を出せたので、そこはすごくうれしかったけど、1位をとりたかったという思いもあったので、とても悔しかったです。