

躍進若人 深めよ友情



令和五年九月三十日(土)、かいぎんフィールド国頭にて第五十回国頭地区陸上競技大会が開催された。国頭地区中体連会長 宮城研治先生からは、「本連盟は、昭和四十九年に辺土名・名護・宜野座地区の三地区を統合し、国頭地区中学校体育連盟として発足、今年で五十年の記念すべき節目をむかえることになりました。統合当初から今日に至るまで、関わってこられました多くの関係各位のご尽力により、輝かしい伝統と実績を積み上げてきました。」とあいさつがありました。本村からは、野甫中学校と伊平屋中学校が参加し、生徒一人一人から参加しての感想があった。今回は、その感想を掲載します。

第五十回 国頭地区 中学校陸上競技大会

第7号



教育委員会

たより

文責

伊平屋村

教育委員会

屋比久健太郎

伊平屋中学校

伊平屋科学技術館 341番地

野甫小中学校

伊平屋科学技術館 402番地

伊平屋小学校

伊平屋科学技術館 2132番地

初めての地区陸上で、とても緊張したけれど最後あたりは色んな人の走っているところなどを見られたので、楽しく参加することができました。また、走ったり投げたりして、何も記録を残すことはできなかったけれど、頑張って競技をすることができて、うれしかったです。野甫中一年

地区陸上に参加して、去年の本番よりも跳べたと思うのでよかったです。本番の最後の練習まで足がうまく合わなくて焦ったけど、自分で調節して本番では三本ともちゃんと跳んで、自分の目標だった三メートル以上跳ぶことも達成できたので嬉しかったです。練習の何回も跳ぶと疲れてやりたくなくなっちゃったけど、続けることが出来たのでこれからの受験などにも生かしていきたいと思いました。野甫中三年

これからの活動に向けて頑張っていきたいことは、駅伝練習です。駅伝練習ではもっともって体力をつけられるように、毎日一生懸命に頑張って練習に取り組んでいきたいです。そして、最後まで全力で走りぬいて、体力も調整しながら走っていきたいです。伊中一年

地区陸上を終えて、自分はいい順位には入れなかったけど、自分の目標のバトンパスがミスなく成功できたので良かったです。地区陸上で感動した場面は、自分のチームじゃない人にも応援するところを見て感動しました。これからの活動で頑張りたいことは、篤紀先輩みたいに、知らない人にも困っていたら助けるという行動をこれからマネしたいです。伊中一年

まず大会を終えて、悔しかったです。自己ベストも出せませんでした。この悔しさをバネに次の駅伝に向けて頑張っていきたいです。自分が感動した場面は、110MHで選手が走っている途中で転んだ選手がいて、その人は足を痛めた状態で負けるとわかっていても最後までハードルを跳んでゴールをしたことです。伊中一年

地区陸上大会を終えて感じたことは、補員で選手のサポートに回っていたけど、サポートをどういう風にやるんだろうと困っていたら、聖真先生に圭祐先輩のサポートに回ってと言われて動けたので良かったです。これからは自分で動けるようにしたいです。伊中一年

地区陸上で感動したことは二つあります。一つ目は、リレーです。リレーでは、一年生みんなで頑張ってきた競技なのでベスト記録を出せて良かったです。また、リレーで学んだことは、「努力は裏切るが、無駄にはならない」b y i c h o r o、ということを学びました。二つ目は時間の大切さです。走幅跳の記録が、本番で伸びなかったとき、もっと時間を有効に使ってあげないと悔やみました。このことから学んだことは「時間は有限だが、努力する時間に制限はない」b y 啓太、ということです。学校生活、日常生活、部活動に活かしていきたいです。「負けたことを次に生かせれば、負けてない」伊中一年

初めて地区陸上に出てみて、やっぱり相手は思った以上に速かったけど、自分なりのベストを更新できたので良かった。テイクオーバーゾーンをこえてしまったので、来年の大会では、こえないという課題を持って、挑戦したいし、今年を越える記録を出せるようにしたい。地区陸上に向けての活動で二か月三か月前より体力が上がっていたり、足が速くなったりして、私はもともと走ることが苦手だったけどなんでも続けてみたら成長したり、少しずつできるようになっていくことに気づいた。今年はまだ陸上練習がなくなってしまうけど、来年に向けてまた体力が落ちたり足が遅くなったりしないように家で運動をしたりすることを心がけたい。伊中一年

地区陸上を終えて、まずは全種目をケガなく最後までやり遂げたことは良いなと思いました。でも、全種目一位との差は大きくて自己新記録を出すことができなかったです。だから来年は、もっと体力をつけてどの種目も上位に入れるようにしていきたいです。100mの時にフライングした選手がいて失格になった時に泣きながら去っていった人がいて、「陸上」に対する思いがすごいと思って感動しました。また100mを走り終わった後に、一位の人と少しの差で負けて、建物の裏で隠れて泣いていた人がいて、たくさん練習を頑張っていたんだなと思って感動しました。私も練習をたくさん頑張っていきたいと思いました。伊中一年

今大会では、上位に近い順位でゴールできなかったけど、800mでは多い人数の中、前へ前へ走ることができたと、転んでも次の一歩を出すことができたので嬉しかったです。また、一人抜くことができ、自分の気持ちを高めることができました。リレーでは、転んだ時の痛みも我慢し、最後に回ってきたバトンをゴールまで持っていたことが良かったです。800mもリレーも少し弱気になったこともあったので、次に向けてメンタルも強めていけたら良いなと思いました。今回の地区陸上で自分の力を出しきることができたけど、気持ちが折れた時に少し諦めたことが課題でした。最後までペースを落とさず一位を狙っている人、ゴールをしたら倒れてしまう人、スタートで失格になってしまう人、途中で足を痛めた人、悔しくて泣いたり、動けなくなる人もいました。私はその人たちを見て、日頃の頑張りや陸上への思いが強いから泣いたりしているなと思いました。その様子を見て、感動したし、自分はこれから何事もチャレンジして、そのことに全力で逃げ出さずに頑張ろうと思いました。また、この大会はケガをした人を運んだり、サポートしたり、役員がいたりしてできていることなので、誰かが何かをしようとしている時に、自分も一緒にサポートできるようにしたいと思いました。伊中一年

大会に出て思ったことは、負けただけで夏休みから練習を頑張ってた力を出せたので良かったです。また100mに出た時にスタートは良かったけど後半がぜんぜんダメだったので、来年はスタートをもっとうまくして後半を伸ばせるように頑張る。

伊中二年

地区陸上に参加してみてハードルでは予選六位という良い結果を残せたので嬉しかったです。また1500mでは、ペース配分をしっかりと考えられなかったので、練習をコツコツ頑張り、来年はみんなを引っぱり良い結果を残す。頑張った場面は、ハードルです。1500mを終えた後、すぐにハードルという困難に耐えながら二人を越して六位になることができた。これからは、自分が一年生を引っぱるくらい頑張っていて、練習はどんなに大変でもマイナスな言葉を言わずに来年に向けて頑張りたいです。「努力は裏切るが無駄にはならない」伊中二年

走高跳、共通800m、リレーに出場しました。走高跳では、緊張しながらやるとぜんぜんできなくて、練習でできたことが緊張してできないことに気づいた。共通800mは練習では2分59秒とか3分ぎりぎりだったけど、本番は、2分32秒で前の人についていくことだけ考えたから緊張しなかった。リレーは3位だったけどバトンも上手くいって全力で走れた。伊中二年

大会を終えて、同じ国頭の学校の競技がすごかったと思う。みんな足が速かったし、高く跳んだり、遠くに投げていた。自分たちのところはあまり、記録を出せていない人もいたけど、自分的にはみんな良いパフォーマンスを出して良かったと思う。みんなより上を目指して頑張っている人もいたし、目標に近づけた人もいたので良かった。自分は、最近難しかったバトンパスと声かけをしっかり克服してやり切れたので良かった。一位には届かなかったけど、しっかりと最後まで走れたので悔いのない大会になった。今後の生活にも前向きなモチベーションを生かして、みんながベストパフォーマンスを発揮できるように協力していきたい。伊中二年

応援したけど声や拍手などの声が足りなかった。申し訳ないので次頑張りたい。地区陸上を終えて、自分は競技に参加してないけど、サポーターとしてあまりできなくて、応援もあまりできなかったのが悔しかったです。次は地区陸上のメンバーに入れるようになりたいです。伊中二年

僕はあと一年半という時間を使って、みんなを引っぱっていけるような先輩になりたいと思います。そのために、生活面ではあいさつを意識しながら学校生活を過ごしたいと思っています。また、陸上では短距離が苦手なので、長距離のタイムを縮めていきたいです。そして長距離で一位になれるように今までよりもっと速くなりたいです。伊中二年

応援を頑張るだけでなく、付き添いなどを頑張れたので良かったです。今年は応援だけだったけど、来年は選手に選ばれるように頑張りたいです。最後まで諦めることなく頑張っていたところが感動しました。伊中二年

地区陸上を終えて、みんな速く見えて、最下位になったらどうしようとか、緊張して弱音を出してしまっただけ、本番を走るときに深呼吸してフライングやコースアウトにも気をつけながら走れたので自分的には良かったなと思いました。相手の選手とも仲良くなれた、来年も緊張を消して走れると良いなと思います。感動した場面は、1500mの時に選手が一人足をつってしまってもう走れないと思った時に、一生懸命に前に進もうとしていた場面です。自分だったら、走れずにすぐに諦めると思っただけ、さすがだと思いました。これから今回つけた体力やメンタルの強さをキープして来年の陸上は今年の記録を越せるように頑張りたいと思いました。 **伊中二年**

地区陸上を終えて、みんな自分の種目を頑張っていて、練習の時と同じように跳べなかったりした人もいたけど、自分の種目をみんな練習の時も頑張っていて、記録も伸びた人もいたので良かった。いろんな地区の人たちが来ていたけど、みんな自分の種目を走ったり、跳んだり、投げたりして伊平屋で練習していた時よりも記録を出せている人もいて、リレーでもバトンパスが練習をしていた時と同じようにちゃんとできていた。次は三年生がいないので二年生が地区陸上の時に引っ張っていきけるように頑張りたいです。 **伊中二年**

自分で立てた目標でチームに貢献すると書いたけど、地区陸上では100mはあと数cmの距離で負けて、リレーでは焦ってしまいスタートするのが早くなってバトンミスをしてしまったので、来年はバトンパスを上手にもらったり、渡したりできるように頑張りたいです。また、今の自分には少し悔しいところもあってみんなに申し訳ないと思う気持ちがあるので、地区駅伝では頑張りたいです。感動した場面は、走るのが苦手な人が今までになく速く走っていてみんなのために頑張ったんだと思うところや美琴さんが緊張しているなか、最後まで諦めずに走っていたので良いなと思いました。また、自分が足をケガしてしっかりと万全な状態じゃなかったことで、チームに迷惑をかけたと思うし、チームに貢献できなかった悔しさもあるので、次の地区陸上では、ケガもないようにして三年生がいなくなっても伊平屋は大丈夫と思うようなチームにしたいです。最後に、みんなが頑張ったと思うので、自分ができる事を進んで行いたいなと思いました。 **伊中二年**

地区陸上大会を終えて、悔しかったことが二つ、目標達成できなかったことが一つあります。まず、達成できたことは、リレーの時に最後にバトンが回ってきたけど、ちゃんと自分のベストで走ることができたことです。そして悔しかったことは、練習で1m25cm跳んだにも関わらず、1m10cmでバーにかかってしまったことです。また、800mでも同様に自己ベストで走ることができなかったことです。この二つの共通点は、場に馴染めなかったこと、緊張しすぎて自分が思うようなパフォーマンスを、Best performanceを実行に移すことができなかったことが反省点であり、自分の一番悔しかったところだと思います。私がこれから頑張りたいことは、努力を続けること、周囲への声かけと勝負に強くなることです。なぜなら、約1か月後に地区駅伝もあるし、バレーの新人大会があるので、きつい練習もあると思うけど、それを乗り越えたら良い結果が出てくると思うので休み明けからしっかりと頑張りたいと思いました。きつい練習を乗り越えるために、声をしっかりと出し、チームの士気も上げないといけないと思うので、自分から積極的に声を出せるように頑張っていきたいです。そして勝負に強くなるために、日頃の行動だと思うので、学校生活からしっかりと見直し、学校行事にも積極的にとりくんでいきたいです。来年はしっかりと練習をして、本番でも

1m25cmを跳んだり、800mを3分を切って走れるようにウォームアップや試合慣れとかをたくさん経験して大会に挑んでいきたいと思いました。今年の地区陸上での経験を生かして、明日から目標達成できるように何事にも一生懸命にBest performanceで挑めるようにこれからの練習を頑張っていきたい。 **伊中二年**

地区陸上に参加して、緊張するから最初から100%で投げると言っただけ、100%で投げられなかったし、自己ベストも目標記録も達成することができなかったの、来年の地区陸上では最初から100%で投げて5位以内に入れるように頑張りたいと思いました。3位以内に入って賞状がもらえるように頑張りたいなと思いました。他校の人だけだと私が緊張している時に、「大丈夫？大丈夫だよ、投げられるよ！」などの声かけをしてくれる生徒もいて心強いなと思ったので、マネをして私もチームの人を元気づけられるようにしたいです。 **伊中二年**

今回の地区陸上に参加して学んだことは、準備がとても大事だということです。なぜなら私は、準備不足で腰の骨を折ったからです。また、他校の人が水分不足で足をつっていたからです。良いパフォーマンスは良い準備からというのがよくわかりました。これからはどんなに難しいこともまずは挑戦してみようと思えるようにしたいです。 **伊中三年**

地区陸上大会を終えて、唯人にお願いで1500mに出させてもらったのに、全然良い結果を残せず、自己ベストも更新できなくてとても悔しかったです。地区駅伝ではベストを尽くしたいです。地区陸上を通して感動したことは、篤紀がジャベリックで持っている生徒と一緒にアップをしていたことです。 **伊中三年**

地区陸上大会を終えて、400m走って自己ベストを更新できたしビリにならなかったのが良かったです。きつかったけど、走り切った後は楽しかったし、達成感があつてとても良かったです。感動したことは、テントにいるみんなが競技を行っている選手一人一人に大きな声で応援していたこと、保護者がわざわざ伊平屋から応援に来てくれたことに感動しました。また終わった後に、みんなが終わった選手に「お疲れ様」や「ナイス」などの声かけをして僕的に嬉しかったし、良いなと思いました。 **伊中三年**

疲れました。でもとても良い経験になりました。リレーで上位に入れたので良かったです。今回の地区陸上は自分にとって大きな経験になったと思います。なぜなら、自分を信じて走り切ることができたからです。今までやってきたことを出しきれたので良かったです。 **伊中三年**

去年も地区陸上に出て、緊張しなかったけど、始まる前に自分で考えて体操やストレッチなどのできなかったのが少しもったいないと思いました。今大会が陸上の最後であったが、楽しく思い出のある大会にできたので良かったです。一、二年生は来年も頑張つて入賞してほしいと思います。3000mで悔しい思いをしたので、これから地区駅伝で区間5位以内を目指し、大会で出した二分30秒を上回って全体の5位以内を目指して頑張っていきたいです。大会を通して、みんな自己ベストを更新していたし、最初から最後まで諦めずに頑張っていたのがとても感動しました。でも後ろを気にしながら走っている人がいたので、後ろの人と勝負するのではなく、前の人と勝負できるように頑張りたいと思います。地区陸上で学んだことをこれからの学校生活に活かしていきたいです。 **伊中三年**

陸上大会を終えて、自分の種目でしっかりとやりきることができたので良かったです。自分のことをしっかりと全力で頑張ることができた。また、一人一人が意識を高くして陸上に挑むことができたのもとても良いなと思いました。みんなが頑張った陸上大会だと思いました。やり切れた。走高跳、共通800m、リレーに出場しました。伊中三年

私は800mを走って、目標としていた3分50秒を上回って40秒縮めることができたので良かったです。走高跳では20cmを跳ぶことはできなかったけど、しっかりと走って跳ぶことができていたので前向きにできていたのかなと感じました。バトンパスが良かったけど、前の種目の疲れがあったから種目が終わったらストレッチなどをして待機できるようにしたいです。陸上を終えて、私は嫌々夏休み明けで練習を始めてみて、学校に行くのも嫌になっていたので、走高跳の記録が伸びたり、リレーのタイムが縮まったりして練習やっていた良かったなと思いました。長距離はもうやりたくないし、やることはないけど、みんなで楽しめる行事があるって良いなと感じました。村の運動会もみんなで楽しみたいです。伊中三年

地区陸上大会を終えて頑張ったことは、リレーです。海心、璃海さんと練習では全然あつていなかったけど、スムーズにできていたので良かったです。結果は2位で去年と変わらなかったけど、雰囲気良くできました。1500mでスタートからスピードに乗れなかったです。みんなはスピードに乗って一定のペースで走っていてすごいと思いました。今年が最後まで走れないけど、走るようになったら頑張りたいです。また、先生に言われたメニューを真剣に取り組んでいると結果が出ると思えました。感動したことは、自分の学校がゴールしてもよその学校を応援していたことです。敵のチームでも自分の味方のように応援していました。また、ハードルの時に転んでいた生徒がいたけど、頑張れと応援して良かったです。気づいたことは、みんな楽しそうにやっていたことです。1位になって喜ぶ姿とか、自己ベストが出なくて悔しがっている姿を見て、ずっと頑張ってきたんだなと思いました。各学校一人一人が本気で取り組んでいるすごいと思いました。これから地区陸上に出不然ないけど、後輩に頑張ってもらいたいと思いました。練習から本気で取り組んでいたら、入賞できるのかなと思いました。練習ではずっとなまけていたりしていたので、次に走るときは頑張っていきたいです。とても楽しい大会になりました。ありがとうございます。伊中三年

ハードルでは今までの中で一番力強く走れたと思う。今回は走った2組の中では最下位だったけど、一番速いタイムが出せた。目標が24秒で22秒だった。(2秒も上がって頑張った走りきれたと思う)リレーでは、2走から3走へのバトンパスが少し早かったけど、力強く走りきれた。途中で他校のランナーも追い越せたのでさらに良かった。目標である3位入賞達成!!みんな本当にこの二か月間頑張ったと思う。私は運動が苦手だったけど、みんなでやってきた放課後の練習を通して少しずつ頑張れた。大会での成長は、ハードルだったと思う。最初は歩数にとられすぎて1回目のハードルすら跳べなかった。前と比べて本当に変わったと思う。粘り強く物事をやり遂げる力が本当に強くなった。今大会で正式に引退して、今以上に受験勉強を頑張りたい。大会に関わってください皆さん、ありがとうございます。伊中三年

地区陸上大会を終えて、ジャベリックで目標の記録を越えることができなかったのがとても悔しかった。練習でうまくいかない時とか、もう投げたくないと思った日もけっこうあったけど、本番投げれて良かった。記録は目標達成できなかったけど、ジュニアよりは飛ばせて良かった。教えてくれた、ケイスケ先生、ミキ先生にとっても感謝しています。ありがとうございます。とても悔しくてとても楽しい大会になりました。感動したことは、みんなが自分の種目に出て一生懸命に頑張っていたこと。私は、年生女子のリレーを見てとても心が熱くなりました。補員だったけど、とても誇らしい気持ちになりました。みんなが頑張っている姿を見てきたからこそ、そんな気持ちになったと思います。これからは地区陸上で学んだ、自分で考える力や行動、礼儀、助け合いなどを高校や他の行事でもできるようにしたいです。また、絵葉さんが頑張っている時、他のチームの人達がゴールするまで応援してくれていたのを見て、とても良いなと思いました。同じ種目でほかの人のコミュニケーションや互いに支え合うことを学べたので良かったです。先生方や保護者に感謝して、地区陸上で経験したことをいろいろな場面で出せるように、これからの学校生活もしっかりと頑張れるようにしていきます。とても良い経験をさせてくれて本当にありがとうございます。伊中三年

地区陸上大会を終えて、自己ベストを更新することはできなかったけど、自分なりの全力を出しきることができました。リレーでは、バトンパスをする時の歩幅を工夫して、ミスすることなくテイクオーバーゾーン内でパスすることができたので良かったです。みんな各種目最後まで諦めず、一生懸命頑張っていたのでとても感動しました。また、テントにいる人もみんな声を出して応援していたので、みんなが一丸となる良いチームだと思いました。また、他校のチームの競技を見てると自主練やストレッチなど始まる前に自分のコンディションを自分で整えていたので、私もできるようにになりたいです。今回の地区陸上で、諦めない心と、常に前を向くことの大切さを学んだので、これからある高校受験でも二つのことを意識して頑張りたいです。伊中三年

今回、地区陸上大会を終えて、自分の種目である砲丸投げで自己ベスト更新と4位に入賞することができたので良かったです。また、他のメンバーの種目もしっかり応援することができました。自己ベストは記録会から約1m記録が伸びていたのが嬉しかったです。今大会でたくさんさんの刺激をもらいました。例えば、種目は違っても一人一人が競技に全力で向かう姿勢、大会に出られないけど仲間をしっかりと応援する姿など、色々なメンバーの姿からたくさんさんの刺激をもらうことができました。部活は引退したけど、これから生徒会のリーダーとして、3年生として、まだまだ行事がいっぱいあるので全力で盛り上げていきたいです。そして、今大会で様々なことを吸収したようにこれからのJOC選抜の活動でもいろいろなことを学び吸収できると思うので、とても楽しみです。残り5か月頑張ります。伊中三年

