

# ふぁみりー

小松川中学校8組だより  
令和7年11月14日(金)  
第28号

## つぎ ぎょうじ む 次の行事に向けて



音楽では連合学芸発表会(12/12)に向け、  
体育では都バスケットボール大会(2/4)に向け  
て、練習が本格的になってきました。都バスケ  
ットボール大会はまだ先になりますが、しっか  
りと基礎練習に取り組んでいます。

どの授業でも、一生懸命に取り組んでいる  
ところは、当たり前なことではありますが、  
立派だと思います。また、周りの期待に応えようと悩んだり、悔しい思いをする生徒もいるようですが、それだけ自分自身で頑張ろうという思いでやってい  
るからこそだと思います。その思いをもち続けることで、きっと上達すると  
思います。

\*2年生は、月曜から始まる職場体験でたくさんのこと学んできてください。

## 連合陸上大会の作文から2

### 「陸上大会の二百メートル」

十月九日木曜日に駒沢オリンピック競技場で陸上大会がありました。  
陸上大会の練習では、足の接地点を意識しながら走っている時の姿勢や  
腕振りなどを練習しました。

本番では、とても広くて大きい陸上競技場で二百メートル走りました。  
最後の方に抜かせそうでしたが、ペースを上げようと思っても力が入らなくて、そのままゴールしてしまいました。とても悔しくて涙が出そうでした。  
来年の陸上大会では、練習で筋力をつけて足の力をもっと強くして挑み、  
最後の方でペースアップして抜かしたいです。

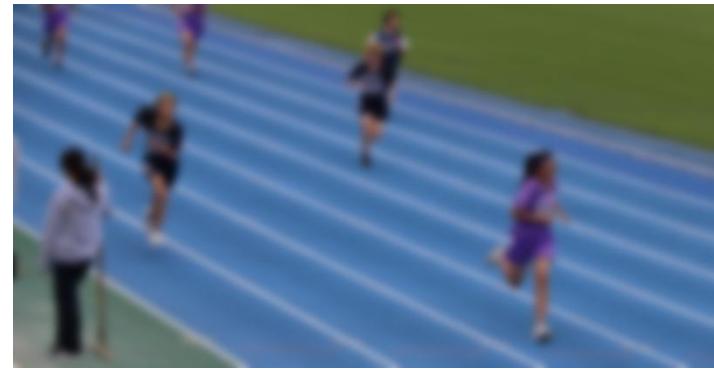
でも、自己ベストを4秒も更新できたので、自分でも良かったなと思いました。

しかし、悔しかったことには変わりはないので、疑問に思うことを調べ、練習をして速く走れるように頑張りたいです。



## はじ 「初めての1位」

じゅうがつこのかまくようび こまざわ  
十月九日木曜日に駒沢オリンピ  
ック公園で都陸上大会がありまし  
た。私は、二百メートル走とリレー  
でに出ました。



二百メートル走の練習では、クラ  
ウチングスタートやストレッチ、インターバル走をしました。とてもつらか  
ったのですが、みんなが頑張っていたので、私も頑張ろうと思いました。  
リレーの練習では、バトンを回しながらジョギングをしたり、実際に走つ  
たりしました。走る時に追いつけなくてバトンが回らない時もありました。  
それでも諦めませんでした。

本番の二百メートル走では、最後がとても辛かったのですが、頑張って走  
った結果一位を取ることができました。初めて一位を取ったので、とても嬉  
しかったです。

リレーの本番では、残念ながら一位を取ることができませんでした。今年  
は四位でした。来年は、一位をとれるように朝トレや部活でたくさん走り、  
体力をつけたいです。また、リレーに選ばれるように頑張ります。

次の行事で頑張ることは、合唱祭の「時の旅人」をキレイな声で歌えるよ  
うにすることです。家や学校でたくさん練習をして本番も頑張ります。

## 「陸上大会について」

れいわななねんじゅうがつこのか とうきょうととくべつしょんがっこう とくべつしょんがっこう りくじょうたいかい  
令和七年十月九日に東京都特別支援学級・特別支援学校による陸上大会  
が駒沢陸上競技場で行われました。僕は二百メートル走に出場しました。

二百メートル走に出場するために体育の授業や朝トレなどで速くなるよ  
うに一ヶ月間全力で頑張って練習してきました。

そして陸上大会本番は、練習で頑張った事を活かして良い結果が出るよう  
に全力で走り切りました。その結果入賞できました。二百メートル走だった  
人はたくさんいた中で、八位までの  
入賞で八位に入賞できてうれ  
しかったです。

がっしょりほんばん 合唱祭本番までにもう少し頑張  
って練習をして、本番間違えずに  
うた 歌えるようになりたいです。

