

# 光陽中学校 部活動員のみなさんへ

～顧問の先生方からのメッセージです～

光陽中学校のクラブ員のみなさん。新型コロナウイルスの影響で部活動がかなり自粛されてしまっています。予定されていた大会もほとんどなくなってしまいました。3年生の最後の活躍の場を作れるよう先生たちも計画をしています。みなさんが各部活動で、一生懸命に試合を見据えて練習していたところが懐かしく、先生たちも、少しでも早くその姿をまた見たいという気持ちが日に日に大きくなっています。各部活動の顧問の先生たちからの熱いメッセージを届けます！みんなで頑張りましょう！

<p><b>野球部</b></p>	<p>冬を越えて、練習試合でもたくさん勝てるようになり、「さあこれから泉南大会だ！」という時に部活動の自粛となってしまい、みんなも残念な気持ちでいっぱいだと思います。でも、今できることを前を向いてやってみましょう。部活動の再開に向けて、普段の練習で行っている体操やマエケン体操を毎日して、体を柔らかくしておきましょう。また、家の中でできる筋トレ(腕立て、腹筋、スクワットなど)をしてパワーをつけましょう！みんなでそろって野球ができる日を楽しみにしています。</p>	<p><b>女子バレーボール部</b></p>	<p>日々の練習の積み重ねにより基礎基本が身に付き、体力も向上していた矢先の自粛。チームとして、意識や気持ちが高まっていく時期にバレーができなくて、大変歯痒い思いをしていました。「バレーボール」がしたいという気持ちだけは、しっかり持ち続け、再開後によいスタートが切れるよう、今できること(体力・筋トレなど) + (心の準備)を各自でしておいて下さい。 君たちの夏は まだ終わりじゃない！！</p>
<p><b>ソフトボール部</b></p>	<p>ソフト部のみんなへ トレーニング続けていますか？いろいろなチームと練習試合をして、いい刺激をもらって「さあ、これからだ」というときに練習できなくなってしまい、残念な気持ちになったことでしょうか。先生たちもみんなのためにいろんなことを検討しているところです。練習が再開したときのために、体と心の準備をしっかりしておこう。“完璧な準備”は“自信”につながり、“結果”がついてくる。またみんなとソフトができるのを楽しみに待っています。</p>	<p><b>女子バドミントン部</b></p>	<p>女子バドミントン部の皆さんへ バドミントン部の皆さん、元気にしていますか？早くまた一緒にバドミントンがしたいですね。練習時間も試合の回数も例年通りとはいきませんが、その分1つ1つの練習1つ1つの試合を大切に、かけがえのない思い出を増やしていきたいですね。</p>
<p><b>陸上部</b></p>	<p>走るだけが練習じゃない！！いずれ始まる本練習に向けて備えることも立派な練習です。体操、ストレッチでケガしにくい体を作ろう！！そして本練習を経て記録をのばすために体幹トレーニング！！ピンチはチャンス！逆にライバルに差をつけよう！！</p>	<p><b>卓球部</b></p>	<p>思いきり卓球ができない日々が続いています。家で体を動かしたり、ラケットを振ったりしていますか。卓球は個人の成長がチームの勝利にもつながってきます。今の辛い時期を耐えた君たちなら、精神的にもきっと強くなっているはず。また皆で卓球ができる日々を先生たちも楽しみにしています。</p>
<p><b>女子ソフトテニス部</b></p>	<p>女子ソフトテニス部の皆さんへ 予定していた練習、公式戦が延期や中止になり、いろんな思いを抱えていると思います。特に、最上級生としてここまで部活を引っ張ってきてくれた3年生の思いは、はかり知ることができません。 ですが、またみんなでテニスができる日は必ず来ます！その日まで、1日1日を大切に過ごし、みんなが笑顔で再会できるよう、頑張ってください！</p>	<p><b>剣道部</b></p>	<p>3月から新型コロナウイルスの影響で長い間稽古ができていませんが、ちゃんとお家で竹刀を振ったりしていますか？本来は1年生も正式に入部して泉南の大会や土曜会杯が行われる時期ですが、今年度は残念ながら中止になりました。3年生も2年生も毎日一生懸命頑張っていただけに本当に残念です。部活を再開されても剣道は防具をつけて稽古するのは難しいと思います。なので、防具を付けず練習できる内容なんかを考えておいてください。この苦しい中を楽しく過ごせるように、全員で考えて乗り切ろう！！</p>
<p><b>男子バスケットボール部</b></p>	<p>入部してから今まで、こんなに長く休んだことはなかったと思う。お盆や年末に1週間。テスト期間の1週半。長くてもその程度。 「継続は力なり」 今できることは、可能な範囲で練習を「継続」すること。 次の部活でみんなの成長を楽しみにしています。</p>	<p><b>吹奏楽部</b></p>	<p>最後に音を合わせたのは3月。練習の成果が少しずつ演奏にあらわれてきていたところでした。卒業する先輩に…入学する新入生に…自分たちの今の力を試してみる…気持ちのまとまった演奏を聴いてもらえるチャンスが次々となくなり、残念でなりません。 活動停止の間に色々と考えたり、自分を見つめた人が多かったでしょう。この状況を乗り越え、次に合奏する時の音色はこれまでとは違ったものになっているかもしれません。部活が再開したら、またみんなで頑張りましょうね。楽しみにしています！！</p>
<p><b>女子バスケットボール部</b></p>	<p>コロナウイルス感染拡大による長期間の部活動の自粛で、「バスケットをしたくてもできない」と暗い気持ちになることもあると思います。 でも、今は我慢の時です。ディフェンスフットワークを思い出してください。君たちは、どんなにつらい練習でも忍耐強く、そして笑顔で楽しくこなしていました。 またみんなで笑顔でバスケットができる日まで、今できることを頑張りましょう。お家でのボールハンドリング、ドリブル練習、ランニングなど、今できることをして「その日」を待ちましょう！</p>	<p><b>美術部</b></p>	<p>美術部の皆さんへ 毎年この時期は、美術館に行って鑑賞するのが恒例になっていたんですが、長期の自粛で行けず残念に思っています。 美術室の前を通るたびに、みんなで楽しく作業をしたり、絵を描いていたのを思い出します。 今は大変な時ですが、家でできること、自分がやるべきことを頑張りましょう！安心して部活ができる日は必ず来ます。何か作りたい作品など、考えておいてください。</p>

