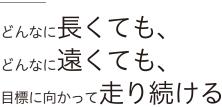
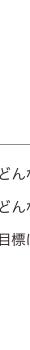
図 049・271・1190









^{なるせゆ な} **成瀬結菜**さん

(陸上)

藤小学校卒業、藤中学校2年生

埼玉県中学校新人陸上2020 1位 (800m、1500m) 全国中学生陸上競技大会2020出場

年生から陸上を始めます。 きで」。過酷な道のりを乗り越え 小学4年生のとき。「学校で持 た後の達成感に魅力を感じ、 ど、走り切った後の爽快感が好 走っているときは苦しいんですけ ることが楽しいなと思いました。 久走大会があって、長距離を走 長距離走に興味を持ったのは 6

練習は辛くない!

場した大会で悔しさを経験しま ラブチームで練習し、 むようになりました。部活やク 前よりも練習に意欲的に取り組 ど、そこでビリで」。その後、 す。「決勝まではいけたんですけ 中学1年生のとき、初めて出 ストレッ 以

(1500m) にしています」。日々努力し、 ずっと練習してます(笑)。 は誰にも負けません。 心に練習に打ち込み続ける姿勢 と決めたら必ず達成できるよう も毎回目標を決めていて、 たいなってあまり思わないので、 欠かしません。「休みの日に休み

諦めない

見据えていました。 2020に出場。 しかしそこで たい」と振り返り、 しかった。次は戦えるようにし 後の一周全然ついていけなくて悔 いつも通りの力は出したのに、最 満足するのではなく、「全国では、 収め、全国中学生陸上競技大会 人陸上2020で1位の成績を 真っ直ぐに陸上に向き合い 見事昨年、埼玉県中学校新 次の目標を

家族の支え

撮ってもらったり、お父さんに練 います」と自分なりにできるこ いないこともできて良かったと思 習を見てもらって。今までやって を確認するために、 きない日々。それでも「フォーム コロナ禍で思うように練習で 妹に動画

> けています。 食べたほうがいいと聞いたので_ う。「試合で長い距離を走るので うどんを作ってもらっているそ また、試合前日はお母さんに力 とを考え、成果につなげました。 と勝つために、 体力をつけるために炭水化物を 食事にも気を付

やる 練習

熱

挑み続ける姿勢

う。 くの人の目標となることでしょ 語ります。揺るぎなく目標に向 けて努力し続ける姿は、今後多 ついてきます。そこが魅力」と 「陸上は頑張った分だけ結果が

編集後記

新型コロナウイルス感染症の拡大によって失ったも のやできなくなったことは、私たちの心に大きな影を落としており、気持ちが滅入ることも少なくありません。「明けない夜はない」と言いますが、夜の長さや闇の深さは人それぞれで、夜明けを待つこと が簡単でないときもあると思います。誰も一人で苦 しまないように、この特集が大切な誰かとのつなが りを見つめ直すきっかけになることを願っています。 ご意見・ご感想は秘書広報課広報広聴担当へ ≥ 10200001@city.tsurugashima.lg.jp



ごみと資源の分け方・出し方/ごみュニケーション』、『社協だより「ふくし 3月号には、『ごみ・資源収集カレンダ のまち」No.143』が折り込まれています

チなど、身体のメンテナンスも