

Introduction

良いパフォーマンスは 適切な体調管理から

主な登場人物

けやき中学校

さくらさん

陸上部員
中距離選手



中学最後の都大会で自己記録更新をめざして練習に燃えている。モットーは「しっかり食べてしっかり練習」。

山川先生

陸上部顧問



かもめ中学校

みらいさん

陸上部員
中距離選手



毎日練習に励んでいるが、タイムが伸びずにスランプ気味。最近疲れやすいのが悩み。

海野先生

陸上部顧問



小林先生

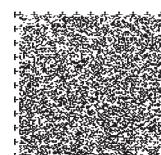
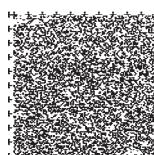
養護教諭

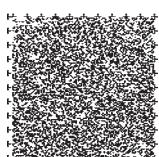
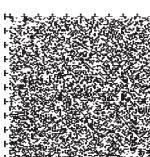


けやき中学校

都大会の数か月前

かもめ中学校





さくらさんは自己ベストが出て喜んでいますね。みらいさんは休まず練習を続けましたが、自分の力が出し切れなかつたようです。

さくらさんもみらいさんも練習をしっかりこなしている点は同じですので、違いは練習以外の取組にヒントがありそうですね。

第1章から、さくらさんのように上手にコンディション調整をするためのポイントを学んでいきましょう。

