大一体育感想

容逸朗　2020010869　rongyl20@mails.tsinghua.edu.cn

在我还没来到清华大学的时候，我就已经从一些认识的师兄师姐口中了解到清华注重体育的传统，因此，我心中慢慢树立起来清华就是 “五道口体育学院” 的印象。可能是由于自己的体育能力并不好，因此在上第一节体育课以前还是有一点害怕，不过也带着一点兴奋。

秋学期的时候，我们初来清华园。还记得第一节的体育课上，老师就和我们说，这学期的体育考的是3000米。同学们听到这句话后，纷纷表示无法接受，与此同时我的内心也是有点崩溃的。话虽如此，同学们还是会积极参与平时的长跑训练。为了改善我的长跑成绩，我参与了跑团的夜跑，即使入冬后的北京如何寒冷，也阻止不了我改变自己的决心。正因如此，在一个学期结束后，大家都得到了自己理想的长跑成绩。

春学期的时候，悉逢110周年校庆，我所在的体育班级成为了其中一个表演的班级。当我了解到这个信息的时候，离正式表演已经不到50天了。因此，除了在课上的认真训练，同学们和老师们也付出了许多额外的时间来排练，务求让表演能够做到最好。即使到了最后一次的排练，老师们也为了有更好的效果，临时改变同学们的走位。在表演的当日，我们的演出收到了不少的好评，在那一刻，我感觉到很有成就感。表演过后，当我再次回看自己的表演时，我看到了整齐划一的动作以及不同图形的组合，这些是我自己排练的时候没能看见的，为此我感到十分惊叹。

除了课上的锻练以外，大一的同学也会在体育助教的带领之下做集体锻练，由于集体锻练的强度相当大，这对于我这类不擅长体育的同学来说还是有点吃力的，不过在一个学期过后，我的身体还是有了一定的变化。由于秋学期的锻练起到了效果，我认为春季学期的集体锻练与秋季学期的相比没有那么吃力。不过，春学期的集体锻练形式十分多样，有棒球、美式足球以及扔沙包，参与这些活动让我在繁忙的课业中得到了放松，也从中体会到体育带给我的乐趣。

时光飞逝，转眼间大一学年的体育课已经结束了，大一的体育课加强了我与其他同学之间的联系，也增加我对于体育锻炼的认识，让我養成了锻炼習慣。在此，我要感谢体育部的各位老师和体育助教们对同学们的辛勤付出，谢谢大家。