

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

新チーム始動

昨日、令和4年度の部活動結成が行われ、新たに7名（20日現在）の1年生が加わりました。さらに2名の1年生が入部してくれる予定で、合計39名となります。

部活動結成では、私と両キャプテンのあいさつのあと、1年生が自己紹介をしてくれました。なかなか初々しくて、2、3年生も自分たちが1年生の時のことを思い出したことでしょう。そのあと、2、3年生は目標宣言を含めた自己紹介をしてくれました。そのなかで気づいたことを一つ話します。



「目標」と言われたときに、よく「頑張ります」とか「速くなりたいです」という人がいますが、それは「目標」ではなく、心意気みたいなものです。「目標」は必ず数値であげること。とはいえ、「100mを12秒ぐらいで走りたいです」もだめ。「100m12” 10が目標です」「砲丸投げで11m00が目標です」といったような具体的な数値が必要です。よく「近畿大会に行きたいです」という目標を掲げた子に「じゃあ、近畿大会行くのにどれぐらいの記録が必要なの？」と聞くと「わかりません」と言います。それでは目標の実現は難しいでしょう。「目標」のない努力は意味がありません。自分が努力する意味を持つことが大切です。

そして、その目標を実現するために、自分は何をしなければいけないのか、どこを鍛えなければいけないのか、この練習にどんな意味があるのか、それを自分で考えることが必要です。さらに、その目標の実現を邪魔するものは何かも考えます。「おやつばかり食べてしまう」「睡眠不足」「さぼりぐせ」・・・そういったことが出てくるかもしれません。最後に、その目標を達成したときの自分をイメージすること。そのときの自分はどうだろう、自分がその目標を達成したことでほかにどんないいことが待っているのだろう、そういった成功した姿をイメージすることで主体的に頑張ろうとする気持ちが芽生えます。

ぜひ、あなた自身が掲げた目標をあなたの力で実現してください。顧問やコーチはそんなあなたを精一杯サポートします。

朝練習

今日も朝練習が行われ、多くの選手が参加し、短時間ながらも試合に向けた調整を行いました。保護者の皆様の朝早くからの送り出しに感謝いたします。そんな朝練習の風景です。



なお、1年生は体力的なことや中学校生活にまだ慣れていない点なども考慮し、GW後ぐらいいまでは朝練習を控えたいと思います。朝練習開始の時には改めてご案内させていただきます。今日は連絡ができておらず、申し訳ありませんでした。