

菊川市駅伝チームだより



令和5年6月28日

チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」

駅伝チームの練習が始まり約1ヶ月がすぎました。全員が前向に練習に取り組み、感心しています。ご家族のみなさまの支えにも感しゃしています。

さて、さんか者の一人一人、そしてチームとしても成長するための方法の一つとして、月1回くらい「菊川市駅伝チームだより」を発行することにしました。小学生から大人（せん手、保ご者、スタッフ）までのだれもが読めるよう、できるだけかんたんな漢字と分かりやすい言葉で表すつもりです。小中学生は自分で読むだけでなく、家族にも渡してください。

目標達成に向けて努力を続けるためのくふう

5月31日の説明会でも話しましたが、まず努力すれば達成できそうな個人目標決めと手立てが大切です。回収したシートの中からいくつか紹介します。

年齢そう	自己目標	達成のための手立て
小学生	1500mで6分を切る。	<ul style="list-style-type: none">・ストレッチをしてけがをなくす。・毎日1km走る。・早ね早起きをする。 
中学生	大会の総合順位に入れるようにする。	<ul style="list-style-type: none">・毎朝7時までには必ず起きる。・水曜のアプロスには用事がない限り参加する。・ストレッチを毎日30分する。 
40さい以上	昨年の記録と同様の記録をめざす。	<ul style="list-style-type: none">・月間300km以上走る。・週2日ポイント練習をする。・月0.5kg以上体重を落とす。

健康管理や自主練習など、それぞれよく考えているなど感心しますが、大切なことは決めたことが続けられるかです。（**けい続は力なり**）。

そこで、**練習前の始めの会では、毎日1人ずつ目標について発表**しています。第1回は、上記に表にある40さい以上のAさんでした。Aさんは、自分にきびしく昨年度も選手として活やくしただけに、聞いていた仲間もとてもよい刺げきを受けました。

また、また、**終わりの会では、その日の練習メニューについて、同じ人がふり返りを発表**します。Aさんは、「きつい練習で後半は心が折れそうになったが、最後までがんばり抜いた。」という話をしました。これはやはり「個人の意思が強い」ということもありますが、「みんなががんばるから自分もがんばれる」という集団効果もあります。その後、コーチから気付いたよさやアドバイスなどを話して、じゅう実した全体練習が終了します。

チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」を実感する日々です。

なお、全体練習後は、特に身体的ケアが必要な選手に対して、ボランティアで**メディカルサポーターの方々がけん身的にストレッチや指どう助言**をしてくださっています。心から感しゃします。



【文責：北原弘明（かんとく）】