

菊川市駅伝チームだより



令和5年8月30日

チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」

自分への厳しさに感心

練習の参加者に「自己目標達成シート」の6・7月2ヶ月の振り返りを記入してもらいました。その結果が以下の通りです。「個人目標達成のための手立て」として練習や健康管理などで行うことを各自2つか3つ記入した合計が小学生40、中学生25、合計65です。

評価段階	小学生	中学生	合計
4 (十分できた)	13 (33%)	14 (56%)	27 (42%)
3 (だいたいできた)	21 (53%)	8 (32%)	29 (45%)
2 (あまりできなかった)	5 (12%)	3 (12%)	8 (12%)
1 (まったくできなかった)	1 (2%)	0 (0%)	1 (1%)



毎週水曜日の練習会で熱心に練習する姿を見て感心していましたが、**目標達成のため常日頃から自分に厳しく努力**していることが分かり、改めて**向上心の強さ**に驚きました。特に中学生は、「十分できた」が56%と非常に高く、駅伝への出場や活やくなどに向けた強い意志がひしひしと伝わってきました。これらの中から小中学生各1名の具体例を紹介します。

まず、小学6年生のAさん。個人目標は「**1500mを5分30秒で走れるようになる**」です。

個人目標達成のための手立て	評価
雨の日でも家でできることをやる	4
毎日2000m以上走る	4
体調管理をしっかりとる	3

Aさんは、6月7日に6分2秒でしたが、7月26日には**28秒もタイムをちぢめ**5分34秒でした。強い意志で自分が考えた手立てを頑張り続けてきたことが結果につながっています。

次に中学3年生のBさん。個人目標は「**区間賞をとる 3000m 8分45秒**」です。

個人目標達成のための手立て	評価
ストレッチ、ケアを欠かさない	4
自信のある走りをする	4

Bさんは、全国大会行きの権利を1秒以内のわずかな差で一度のがすという**逆境に負けず2度目の挑戦**で手に入れました。全国大会では暑い中、8分55秒という**好成績**を残しました。

メディカルサポーターの活躍

6月末のたよりでは、メディカルサポーターの個別対応についてお伝えしましたが、8月16日の練習では、全体指導をしていただきました。**競技力の向上や怪我の防止につながるストレッチ**などを体験した選手たちが、**今後も実践していくことでより速く強く成長していく**ことが期待されます。



【文責：北原弘明（かんとく）】