

菊川市駅伝チームだより

令和6年7月3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ヶ月になります。本年度は、小中学生だけでなく大人の新たな参加者が例年以上に多く、とてもよい刺激になっています。

さて、参加者の一人一人、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、本年度も約1ヶ月に一度「菊川市駅伝チームだより」を発行します。小学生から大人（選手、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。

競技力だけでなく人としての成長も



5月31日の説明会でお伝えしましたが、菊川市駅伝チームが大切にしているのは、「人としての成長」です。例えば、競技は違いますがイメージは、大リーグで活躍中の大谷翔平選手や、勝利よりも成長を重視して昨年夏の高校野球全国大会で優勝した慶応義塾高校です。人として成長することが競技力の向上、つまり陸上では速く走れるようになることにもつながります。そのためには、どうすれば自分自身や参加者全員が速く強くなるのかを考える事、そして選手も監督やコーチもそして保護者もお互いに学び合うことが大切です。だからこそ、チーム目標を「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」にしたのです。

目標達成に向けて努力を続けるためのくふう

競技力の向上と人としての成長のためには、目標を決めそれに向かって努力することが大切です。目標達成シートの中からいくつか紹介します。

	自己目標	達成のための手立て
小学生 男子	駅伝選手になる。	・かぜをひかないようにする。 ・晴れの日には1500mくらい走る。
小学生 女子	まずは800mを2分40秒で走れるようにする。	・体力づくり（筋トレ等）。・ジョグを忘れずにする。 ・健康（けがをしない、体調をくずさない）。
中学生 男子	勉強との両立	・勉強をしっかりとる。・休まず陸上に行く。 ・ストレッチをしっかりとる。
中学生 女子	1500mを5分切りで走る。	・ストレッチをする。 ・練習に集中する。・すいみんをしっかりとる。
一般	菊川Cityマラソン10kmを5分/km切りで走れるようにする。	・週に2日は30分以上ジョギングをする。 ・かぜをひかないようにする。

昨年度は、6・7月の振り返りで「十分達成できた」「だいたい達成できた」の合計が約87%というように自分にきびしい人が多く、そういったしせいが大会での好成績につながりました。本年度も自分にきびしくそして互いに支え合いながら共に伸びることを期待しています。

【文責：北原弘明（かんとく）】