

菊川市駅伝チームだより

令和6年7月31日



チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」

自己管理の大切さ

今年は、練習参加者が提出した目標達成シートの『個人目標達成のためのてだて』に、ある特ちょうがあります。それは、「早ね早起きをする」「ストレッチをしっかりする」「バランスがとれた食事をする」というように、自己管理に関する内容が多いことです。これは、練習と同じくらい大切なことです。『全日本大学女子駅伝対校選手権』で史上初の7年連続優勝をはたした名城大学の米田かんとくが次のようなことを話しています。

とにかくけがをせずに、ねらった試合にしっかりピークを合わせていくことがポイント。うちの部では、私が全部コントロールするのではなく、学生たち一人ひとりが自分で自分の体をコントロールすることを重視している。自己管理のできる選手はどんどん伸びていくし、できない選手はまったく走れない。



ねらった試合は、選考記録会や市町対抗駅伝大会、各種マラソン大会であったり人それぞれですが、その日にピークを合わせるためには、日ごろの自分へのきびしさが大切ですね。特に夏場は、猛暑対策が重要になると思います。



勝利の女神がほほえむ人やチームの条件

昨年、野球の世界大会『ワールド・ベースボール・クラシック』で日本チームを世界一に導いた栗山かんとくは、次のようなことを話しています。

自然といい結果が出ている時は、自分たちが当たり前のことをやっている感じ。ですから、スーパーヒーローを求めるんじゃなくて、少なくともまず練習の段階から自分にできることだけは確実にやり切る。そういうところを神様は見ているのかなと思う。その積み重ねが何かのタイミングで、神様から認めてもらえる、応援してもらえるのかなって。ですから最終的には、その人の日常の生活態度。



今までの練習の様子を見ていると、全員が真剣な態度で取り組んでいます。自己目標の達成に向けた強い意志ががひしひしと伝わってくるので、指導者や家族は、「伸ばしてやりたい」「応援したい」という気持ちがいっそう強くなります。この時点で勝利の女神を味方につけたといえるでしょう。そして、こういった人たちへの感謝の気持ちを力にして一段と健康管理や練習に熱が入るようになります。さらに、こういった前向きな姿から練習会の参加者が互いに学び合い、その結果としてチームとしても成長していきます。自己最高記録や目標の達成という形で勝利の女神がほほえむタイミングは人それぞれですが、その日を信じてこれからもコツコツ努力を積み重ねていきましょう。



【文責：北原弘明（かんとく）】