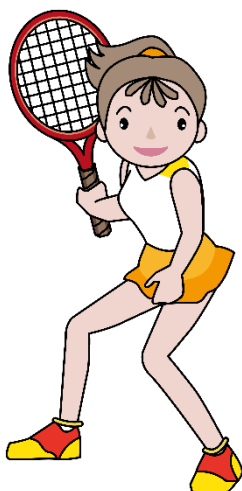


一歩

テニス大会 選手の成長

オジサンは、昨日テニス(硬式)の選手引率で大会会場に行っていました。

昨年度は、男女ともシングルの試合に出場する選手がいました。昨年度、大形中学校3年生だった女子選手は、市内大会を優勝する大会成績で卒業しました。今年度は、男子選手1名で中体連の大会に出場し、がんばってきました。



二人の選手の中学校入学後のがんばりを見てみると、がんばった分成長していることを見ても感じ取れます。学年が上がるにつれ自分より上級生が減っていきます。自分の大会の中での相対的な位置が上がるのは当然ですが、二人はそれ以上の成長ぶりです。

成長する理由は、「努力」の「継続」です。偶然、二人を指導しているテニスのコーチを知っていますが、二人とも「テニスクラブで一生懸命に練習」しているそうです。「目標」を持って練習し、中学校卒業後の「目標」も定め、今の自分をどう改善するかを「考えて」練習している、というのです。



テニスクラブでの練習のがんばりや、自分で考えたトレーニングメニューを家に帰ってからも取り組むなど、学校にいるオジサンには見ることはできません。冒頭に述べたように、大会での試合の姿からその選手の陰での努力が感じ取れるものです。

3年生 努力を本番で発揮しろ！

今日は、陸上競技部とサッカー部が昨日に引き続き大会に行っています。昨日の夕方時点では、どちらの部もがんばっており、これまでの努力の成果を発揮している選手やチーム成績と聞いています。きっと今日もこれまでの練習成果、努力の成果を発揮して、明日よい表情で登校してくると思っています。

他の運動部も、来週月曜日から大会が始まります。吹奏楽部も、コンクールが少しずつ近づいています。来週に大会を控えた運動部は、これから筋力をアップするようなトレーニングをしてもすぐに筋力が付くわけではありません。大会直前には、その時期にあった練習があります。大会直前に取り組む効果的な練習を顧問の指導の下、がんばってください。また、帰宅した後もどう過ごせば大会当日に全力を出せるかを考え、自分の余暇を有効に過ごしてください。考えてプラスになる取り組みがあれば、それに取り組み、プラスの練習がわからなくてもマイナスになるような時間の使い方はやめましょう。例えば、大会前日の日曜日に無理をしてケガをするような遊びをしたり、夜遅くまで起きているなどはもってのほかです。

