

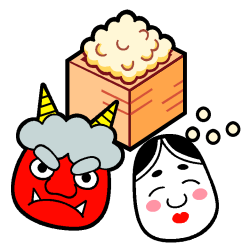


明石市立二見中学校
第2学年(72回生)学年通信
平成31(2019)年1月25日
第149号

活活Box

目標を達成し続けたい

僕は陸上部に所属しています。(中学生 洲本市) 13歳
110はハードルの種目を専門として練習しています。この二つの種目には共通点があるのですが、どっちが強いともう一方も強くなれます。
僕には確かな目標があります。それは、高跳びでは自分の身長を跳び、110はハードルでは、インターバルを3歩で走ることです。
僕はこの目標を達成するために日々努力を積み重ねていきたいと思いました。そして、目標を意識して練習に取り組んでいきたいと思っています。
この目標を達成できたなら今度は次の目標を立てます。そして、その目標を達成したら今度はさらに次の目標を立てて努力を続けていきたいと思っています。
僕はこれから、この目標を心掛けて1パーセントでも前の日よりも強くなり目標を達成し続けたいと思います。
これからは陸上をがんばりたいです。



○この人はしっかり目標を立てているから、自分がしなないといけないうことや、何を頑張るかが分かっている。だから毎日の練習でそのことを意識できていると思った。僕もこの人みたいに部活で、できるかできないかぐらいの間の目標を立てて、それを達成できたら、またそのできるかできないかの間の目標をたてるなど、日々の練習で頑張ることを見つけて練習したいと思った。それを繰り返すことで、チームの役に立てる人になり、チームをもっと強くしていけると思った。

○この記事を読んで、この記事を書いた人は心が強く、自分の弱い心には負けなそうだと感じました。理由は、1つの目標に向かって努力するのは結構しんどいことだし、それをさらに続けていくというのはもっとしんどいからです。でも、それに前向きな姿勢で、向かっていくのが凄いなと思いました。私も最後の総体でタイムも順位も目標に達して、いい思いができるように冬季練習の残りをしっかり頑張りたいと思いました。

○私も目標を立てます。でも、立てるのはとってもハードルの高い目標ばかりです。だからいつも失敗して悔やんで、ということを繰り返しています。しかし、それは自分のためにはならないなと思いました。目標はほんの小さなことでいい。例えば「家に帰って本を5分読む」等は無理なことではありません。最後の総体も近づいてきている中、自分に何ができるのか、自らの可能性を信じて、良い結果を残せるように頑張りたいです。

○誰にだって目標はあります。私も自分の目標を達成するのに凄く時間がかかっています。この人のように毎日毎日部活を頑張って、自分をライバルにしてくれるような人がいたらいいなと思うことがたくさんありました。この人と同じように私は陸上部で、失敗すること、落ち込むことがたくさんあります。私はすぐに諦めてしまう癖があって、皆に追い抜かれることがありました。でも、私は粘り強くいきたいなと思っています。たとえ抜かされてもまた追い抜く勢いで頑張りたいです。そしてさすが陸上部と思われるようにしたいです。

○目標を立てることが重要なんだと感じました。目標を決めることで、練習内容や目的がはっきりと自覚できると思いました。このことは、部活だけでなく、他のことでも同じだと思います。自分の目指すところが明確に分かるからこそ、そこまでの道のりがあるのだと思います。だから何となくするのではなく、していることの意味を考えることが大切なのだと思います。

○努力をすること。これはどの部活でも同じだと思います。個人の部活ならその個人個人の目標があると思うし、チームの部活ならチームの目標とその中での個人の目標があると思います。部活だけでなく、勉強も同じだと思います。例えば「テストで100点を取れるように努力する。」でも口だけで言っているのでは意味が無いと思います。目標を達成するためには、具体的にどのように努力するのかを明確に決めて、部活にも勉強にも頑張っていきたいです。

○僕も1年生の頃は、先輩の足手まといにならないように目標を立て続けていたけど、2年生になってからは先輩が部活にいないから分かりませんが、気が緩み、部活にもあまり集中できず、自分の目標も立てずに何となくやっていたように感じました。今日からは目標を立てて、部活に集中したいです。勉強の面でも自分で目標をつくり頑張っていきたいです。

<2月の行事予定>

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	おもな行事
1 金	金1	金2	金3	金4	金5	金6	
2 土							
3 日							
4 月	月1	月2	月3	月4	HR	FT	ノー部活デー
5 火	火1	火2	火3	火4	火5	火6	
6 水	道徳	水2	水3	水4	水5	専門委員会	
7 木	木1	木2	木3	木4	木5	FT	
8 金	金1	金2	金3	金4	金5	金6	MHR
9 土							3年私学入試
10 日							ノー部活デー
11 月	建国記念日						
12 火	金1	金2	金3	金4	金5	金6	新入生説明会
13 水	道徳	水2	水3	水4	水5		
14 木	木1	木2	木3	木4	木5	FT	
15 金	火1	火2	火3	火4	火5	火6	ノー部活デー
16 土							ノー部活デー
17 日							ノー部活デー
18 月	月1	月2	月3	月4	HR	FT	ノー部活デー
19 火	火1	火2	火3	火4	火5	火6	ノー部活デー
20 水	保体	音楽	数学				学年末考査・ノー部活デー
21 木	理科	美術	社会				学年末考査・ノー部活デー
22 金	技家	国語	英語				学年末考査
23 土							
24 日							
25 月	月1	月2	月3	月4	木5	FT	ノー部活デー、1・2年専門委員会
26 火	火1	火2	火3	火4	火5	火6	
27 水	道徳	水2	水3	水4	水5		
28 木	木1	木2	木3	木4	FT	準備	

<保護者の皆さまへ>

3月15日(金)15時～ 2年生学年保護者会を予定しております。2年生のまとめと修学旅行の説明等を予定しております。詳細につきましては後日配布させていただきます。昨年同様、短い時間ではありますが、子どもたちの様子のビデオ上映も行います。お忙しいとは思いますがお時間がございましたら是非ご参加いただきますようお願いいたします。