

県学年別卓球大会・北都留支部新人大会

10月8日(日)：緑が丘体育館において山梨県学年別卓球大会

10月11日(水)：大月市民総合体育館において北都留支部新人大会が開催されました。学年別卓球大会では、2年生のA.Y君とM.H君が見事予選リーグを突破し決勝トーナメント進出を果たしました。

支部の新人大会は県内でもレベルが高く、県の上位選手が多い中、男子団体の部が6校中4位、女子は小菅中と合同チームでの参加、そして、個人の部では2年生の男子全員が1勝をあげることができました。

そして、何より誇らしく思えたのは、夏の総合体育大会に比べ、全員の卓球が変わっていた事です。明らかに個人個人が進化(レベルアップ)しており、生徒の一人ひとりの努力と、指導している先生方の努力をうかがい知る事ができました。



さあ、1,2年生にとってはこれから勝負です。とは言っても時間は、あっという間に過ぎてしまいます。一回一回の練習を大切にしていって取り組んでいきましょう。

オリンピック等で活躍している人は、 必ずしも体育が得意なわけではない！

私は、体育の学校を卒業した事もあり、全日本選手として活躍した人たちと接する機会も多かった。そのような人たちは、体育の授業が得意かという点必ずしもそうではない。

逆に運動が苦手な人も数多くいる。では、どうしてレベルが高くなるのか？共通して言えるのは、

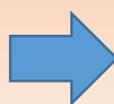
- ①現在の自分の力の分析ができています。
- ②長期目標に向かうための短期的で具体的な目標が明確である事。(何をいつまでに)
- ③それらを確実にクリアしていく手立てを知り、まじめでひたむきであるという事である。



力をつけるために大切な事！(勉強もスポーツも同じ)

1. 自身(現在の己の力)を知り(分析)課題を明確にする事
2. 短期目標と長期目標を明確にする事
3. 目標に向けた具体的計画を立てる事
4. 課題解決のための具体的手立て(方法)を見つける事

その上で



1. あたりまえの事をあたりまえにする事(凡事徹底)
2. 自分で考え、判断する事(指示待ちにならない)
3. まじめに、ひたむきに努力し、それを継続する事

