

## “夢の実現” ～限界への挑戦～

私の好きな言葉は「夢の実現」です。

「夢の実現」には、明確な目標、具体的な計画、それを継続して実行することが大切です。

### ○挨拶は心から

気持ちの良い挨拶をしよう。気持ちの良い挨拶をしてもらった人は、それだけエネルギーをもらえます。強くなりたかったらエネルギーをもらえるだけでなく、与えられる人間になろう。これがチームに浸透すれば必ず結果として表れる。基本は先輩から後輩へ。強い選手から率先して挨拶を心掛けよう。挨拶からコミュニケーションが生まれ、チャンスが巡ってくる。

### ○思いやりの心

陸上競技は個人競技です。しかし、仲間がいるから練習が充実する。仲間がいるから達成感が得られる。仲間を思いやり、自分だけにならずにみんなで強くなろう。そのためには仲間と過ごす時間を増やし、仲間を大好きになろう。仲間を大好きになれば部活も大好きになる。

### ○自己責任感

良い結果も悪い結果も全て自己責任です。どのようなことでも、どのような結果でも全てが自分の責任です。一つ一つの行動に責任を持って行動しましょう。後で後悔しないためにも、今できることを全力で。結果が出たとき、心から喜べるのは自分の頑張った分だけです。

### ○限界への挑戦

自らの可能性に壁やブレーキをかけるのではなく、限界へ挑戦する心が大切です。人よりも1mでも長く、1回でも多く、1秒でも速く。ほんの少力で良いから努力をしてみよう。この積み重ねが必ず自分を強くする。過去の自分を超えて、成長するためにはまず、昨日の自分を超えなければならない。自分の限界に常に挑み、継続していこう。限界を決めてはいけない。

### ○夢の実現

まずは、夢を持ちましょう。全国出場。県大会出場。何でもかまいません。これだけは中学校生活で必ず成し遂げたい、と言うものを明確に持ちましょう。「できたらいいな」「叶えばいいな」ではダメです。絶対にこれだけはこの目標を立てましょう。

次に、中目標を立てましょう。「〇〇までに〇分〇秒で走る」と日付、記録を明確にしよう。

最後に、普段の練習から達成できそうな小目標を立てましょう。できないことをできるようにすることが大切です。懸垂逆上がりができるようになる。練習を休まない。など・・・

たくさん的小目標を掲げ、達成していけば、中目標に手が届く。中目標に手が届けば夢はかなえることができる。これがまさに「夢の実現」です！

## 「NO. 1」へのこだわり！

・私自身とても大切だと思っていることが、何事でも1番を目指し、それに向かって一生懸命努力するということです。努力して1番になれるものは全て1番じゃないと気がすまない性格です。例えば、1番に声を出す。1番に練習場所に着く。1番長くストレッチをする。1番多く補強をやる。など、何でも良いです。小さな事でも1番が増えれば自然と周りの人と差が付きます。目には見えない努力でライバルとの差をつけよう。陸上競技で1番を目指すのはもちろんですが、漢字テストなど努力すればできるものは毎回満点がとれるように努力することも大切です。それが、自分に妥協を許さない人間へと変えられる第一歩となるはずです。