

# 田辺AC



田辺アスリートクラブ 2021.12.25 (土) No.46

## 自分でやるしか方法は無いのです

年末が近づいてくると、何か気ぜわしく落ち着きません。新年は、コロナが落ち着いてくることを願うばかりです。

中学校のクラブ活動が変わってきました。文部科学省がクラブは先生の本来の仕事では無いと言い出したのです。今はやりの「働き方改革」ですが現場は混乱しています。週1回の休みと、土、日曜日のどちらかを休みと決められています。先生はクラブ活動をしたくてもやれない状況になってきています。もちろん、その分明日の授業の準備にできるという説明なのですが、クラブが十分できていた時も今と変わらず授業の質の保証はできていたと思います。

だんだんと先生がやろうと思ってもできないことが増えてきています。クラブの時間については、週2日休みで平日は準備を含めて、45分くらいしかできないことが当たり前になってきています。これで、陸上の記録を伸ばすことは至難の業です。私は、中学校でも、陸上クラブの指導員をしていたのですがたいへんでした。

けがや精神的な苦痛を考えなければ、たくさん練習すればするほど記録が伸びることは誰でも知っています。だから、自分自身でどれだけ頑張れるかです。

人に強制されたり、やり過ぎたりすると必ずけがをします。また、精神的にもしんどくなり、やる気もだんだんと薄れてきます。自分で考えてやれば、量が多く、できないときにはやめることができます。また精神的にしんどい時には無理もしません。ただ、けがは心配だし、一人でやるとやりすぎる場合もあるので、量は、誰かにチェックしてもらうほうが良いと思います。あとは、練習が習慣になれば良いと思っています。やりたいと思ってもなかなか続けることは難しいものです。自分で無理の無い範囲でやるのが強くなる秘訣です。

じゃまくさいこと、しんどいことはみんなしたくありません。それを自分でやりたいことに変えるしかありません。やれるようになるのは難しいですが、やれるようになったら、競技をやめた後、どんな仕事に就いても生き方や考え方、その習慣が生きて、あなたを助けてくれると思います

豊田昭裕

## 1月の予定

- 1月8日(土) 新春田辺長距離走大会(申込者)  
(田辺SP 陸上競技場)
- 15日(土) 9時~11時  
(上秋津若者広場)
- 22日(土) 9時~11時  
(上秋津若者広場)
- 29日(土) 9時~11時  
(上秋津若者広場)

※ 練習の中止や練習場所を変更する場合  
メール・田辺AC HPでお知らせします。  
練習の直前に必ずご確認ください。

練習時間・場所・年会費

◎毎週 土曜日 午前 9時~11時

場所…◇田辺スポーツパーク (SP)

[陸上競技場、体育館(上靴が必要)  
室内練習場、多目的グラウンド]

◇上秋津若者広場

◇紀南こころの医療センター(たきない町)

会費…1~3年生 年間(6,500円)

4~6年生 年間(7,500円)

9月~10月入部は 4,000円

11月~12月入部は 3,000円

1~3月入部は1,000円頂きます。

◎毎週 火・木曜日 午後 6時~7時 (希望者)

場所…上秋津若者広場 会費…年間2,000円

☆事務局・連絡先 … 戎嶋

TEL 090-5152-8802

PCメール acebisujim@leto.eonet.ne.jp

携帯メール ad-9130.660-3.bc@docomo.ne.jp

ホームページ <http://tac.undo.jp/wa/>

田辺ACで検索してください。

連絡事項は 随時ホームページに掲載していますのでご確認ください。