

# 報恩謝徳

部長会報④



平成30年10月30日文責今村

次回の部長会は11月5日(月)

## ★各部活動の目標 part2★

### 陸上部(短距離女子)

・誰かのためではなく、一緒に頑張る部活

何事も全力

ダメなことを注意できる

いつも笑顔

誰よりも声を出す

全員と話す

率先して準備、用意をする

走って行動

自分が一番最初に行動

ポジティブ

時間を守る

見本になるあいさつ・返事みんなと一緒に頑張る

### 吹奏楽部

・全国大会出場。

・イベントで聞いて下さる方に良い思い出をしてもらうこと。

幹部と協力し、部員をフォロー、サポートする。全員が動きやすいように引っ張っていく。練習内容をよく考え、質の良い演奏になるよう、自分から意識を高めていく!

### バスケ部(女子)

・目的の 笑感一勝

・目標の 葛北優勝 達成

強く、みんなが安心できるようなキャプテン!!!

## ★ビジョンを可視化!すると・・・★

前回は、長期目標、中期目標、短期目標を取り上げました。実を言うと、こんなことを決めなくても、個人で頑張っていれば、練習をするだけ強くなるし、数をこなすだけ慣れていって自然と上手くなります。でも、個人でのレベルアップには限界があります。どんな部活も団体として活動する以上、集団のレベルアップを考えているでしょう。それでは、部活全体をレベルアップさせるためには、何が必要なんだろう?

ひとつとして、「思考・意識の共有」が条件として挙げられます。例えば、「県大会優勝」と目標を立てたとき、葛北大会をどんな結果で通過しなければいけないでしょうか。「とりあえず県大会にいければ・・・」と思う人もいれば、「決勝も含め、〇〇点差以上で勝つ」など違う思考もあります。練習の中でも「腕の位置を高く」といった簡単なことも、それぞれの人によってとらえ方が違います。その違いが限りなく同じ思考になっていくと、集団としてのレベルアップに繋がっていきます。まずその一歩目として、自分達の目標を「可視化」してみましょう。突拍子もない目標でも、そこに至るまでのビジョンが周囲と共有できれば、それだけで向かう先とおおまかな道が分かったぶん、一人一人の思考も近づいていきます。裏に「例えば、こんな風に・・・」という例を載せてみました!

一念発起は誰でもする。

努力までならみんなする。

そこから一歩抜き出するためには、努力の上に辛抱という棒を立てろ。

この棒に花が咲く。

桂小金治

# 「ビジョンを可視化して、共有する。」

長期目標	中期目標	短期目標
11月	級審査(全員合格) 県新人大会(準決勝進出) 羽生市剣道大会(決勝進出) 肉体強化	1週目 級審査の練習(立会い、剣道形)・県大会に向けた練習(①早い打ち合いになれる②別れ際や打ち終わりを意識)
		2週目 県大会直前の練習(①押し切る強さ、強引さ、相手の嫌がるどころ②声、動き、技の残心をいつもより1.5倍増して)
		3週目 筋トレ、下半身をメインに!
		4週目 筋トレ、下半身をメインに!(羽生市剣道大会、それぞれ課題を意識、強引さをもった試合展開)
12月	柏市錬成会(全勝)	1週目 筋トレ、下半身をメインに!
		2週目 筋トレ、下半身をメインに!
		3週目 筋トレ、下半身をメインに!
		4週目 筋トレ、下半身をメインに!
1月	川口市錬成会(全勝)	1週目 筋トレ、下半身をメインに!
		2週目 筋トレ、下半身をメインに!
		3週目 筋トレ、下半身をメインに!
		4週目 筋トレ、下半身をメインに!
2月		1週目 筋トレ、上半身をメインに!
		2週目 筋トレ、上半身をメインに!
		3週目 筋トレ、上半身をメインに!
		4週目 筋トレ、上半身をメインに!
3月		1週目 筋トレ、上半身をメインに!
		2週目 筋トレ、上半身をメインに!
		3週目 筋トレ、上半身をメインに!
		4週目 筋トレ、上半身をメインに!
4月		1週目
		2週目
		3週目
		4週目
5月		1週目
		2週目
		3週目
		4週目
6月		1週目
		2週目
		3週目
		4週目
7月	葛北大会(優勝) 大会(6位以上、関東大会出場)	1週目
		2週目
		3週目
		4週目
8月		1週目
		2週目
		3週目
		4週目

それぞれ、自分が思うことを書くこと!  
 書けるとこまで書いて、後は書き足してOK!  
 ただし、長期目標は最初に記入!!!!!!