

# 鹿児島県冬季選抜強化合宿・ミーティング資料

## ROAD TO NEXT STAGE — 1 RANK UP

### 12.20(Sat)–21(Sun)

#### 【はじめに】

合宿は、グラウンドに立ったときから始まるものではありません。このシートを書きながら、心構えをつくる時間も、合宿の一部です。一人ひとりの準備が、合宿全体の質を高めます。書いたことを、合宿で1つでも行動にできたら十分です。この2日間を、実りある時間にしてください。

**Q1：合宿に参加するメンバーに選ばれてどのように感じていますか？**

---

**Q2：この合宿で、いちばん持ち帰りたいものは何ですか？**

---

**Q3：合宿中、「きつい」「つらい」と感じるのは、どんな場面だと思いますか？**

---

**Q4：そのとき、自分はどんな行動をとる選手でありたいですか？**

---

**Q5：5大徹底事項の中で、合宿中に特に意識して取り組みたいことはどれですか。理由も書きましょう。**

---

**Q6：この合宿で得たことの中で、今後も続けていきたいことは何ですか？  
(合宿後に記入)**

---

**Q7：来年度の目標は？**

---

**セルフトーク！  
つらい時、自分を励ます一言を！**

---

# ※記入例

## 鹿児島県冬季選抜強化合宿・ミーティング資料 ROAD TO NEXT STAGE — 1 RANK UP 12.20(Sat)–21(Sun)

### 【はじめに】

合宿は、グラウンドに立ったときから始まるものではありません。このシートを書きながら、心構えをつくる時間も、合宿の一部です。一人ひとりの準備が、合宿全体の質を高めます。書いたことを、合宿で1つでも行動にできたら十分です。この2日間を、実りある時間にしてください。

### Q1：合宿に参加するメンバーに選ばれてどのように感じていますか？

- 選ばれてうれしい反面、期待に応えられるか不安もあります。
- 正直、「自分で大丈夫かな」と思いましたが、挑戦したいです。

### Q2：この合宿で、いちばん持ち帰りたいものは何ですか？

- きつくなっても動きを崩さない走り方。
- 最後までやり切る気持ち。
- 声を出してチームを盛り上げる姿勢。

### Q3：合宿中、「きつい」「つらい」と感じるのは、どんな場面だと思いますか？

- 繰り返しの走りで足が重くなったとき。
- 周りが速くてついていけなくなったとき。
- 寒さと疲れで集中が切れそうとき。

### Q4：そのとき、自分はどんな行動をとる選手でありたいですか？

- きつくても声を出し、手を抜かない。
- 最後までフォームを意識して走る。
- 周りとは比べず、自分の課題に集中する。

### Q5：5大徹底事項の中で、合宿中に特に意識して取り組みたいことはどれですか。理由も書きましょう。

- やり切る：きつくなると手を抜いてしまうことがあるので、最後までやり切りたい。
- 大きく：練習でつらいときに、声を積極的に出して仲間を励ましたい。
- 速く：周りをよく見て、次の行動を速くしたい。
- 前に：並ぶときはなるべく積極的に前に出るようにしたい。
- 円陣を組んで盛り上げる：声でチームの雰囲気上げたい。

### Q6：この合宿で得たことの中で、今後も続けていきたいことは何ですか？（ここは合宿後に個人で記入！）

- きついときに声を出して乗り切ること。
- フォームを意識して走る習慣。
- 仲間と声をかけ合うこと。

### Q7：来シーズンの目標は？

- 県大会で決勝に残る。
- 昨年より自己ベストを0.3秒更新する。
- 苦しい場面でも逃げずに走れる選手になる。
- 10秒台を出して全中で戦う。

### Q8：セルフトーク！ つらい時、自分を励ます一言を！

- 「笑顔でいきましょう」
- 「自分に負けるな！」
- 「限界がきてからが自己ベスト」
- 「努力の上に花が咲く」