

希望的な感想が多く寄せられました！

先生の実際のお話を聞いて、今まで教えてもらったことはきれいごとではなく、自分たちが本気になって取り組むべきなんだと改めて思った。そして、自分はまだ限界を作ってバレーボールをしているんだということも自覚出来ました。

からだの事も詳しく知れて、自分がこれからどこを鍛えていくべきなのかもわかったので、先生の気持ちを結果で恩返しできるように毎日本気で限界を突破していきたいと思います。 (バレー部 高2女子)

これから自分たちが夢を達成するために、大切なことがたくさんわかりました。全然遠い夢ではないなと改めて感じたし絶対叶えたいなと思いました。そのために、どんだけしんどい中でも最後の最後まで頑張り切るのが大切だと感じたし、自分はマネージャーですが、それをそばから支えてあげて自分たちの夢に少しでも近づけるように日々これからの練習をもっと大切に最後までやり切る力を大切にしていきたいです。

(バレー部 高2女子)

出し切る力は、勝負がかかった時に力を発揮するためのものであるということがわかりました。可能性を自分で決めるのではなく、その力を信じて限界の一步先へ行けるように頑張りたいと思います。今日の検査を受けて、自分の課題や強みがわかったので、これからのトレーニングで鍛えていきたいです。短期間の取り組みでも、行う姿勢や内容が最後の結果につながると思うので、目標の上を行けるようなチームで頑張っていきます。競技力を上げ絶対目標を達成します。

(バスケ部 高2女子)

ボディチェックを初めて行ってみて、自分が思っているより体脂肪が少なかったり、体幹が弱い事はわかって、体力を上げるには、まず自分の身体を知ることが大切だと思います。今日の結果から、たくさん食べて体幹トレーニングを念入りに取り組んでいこうと思いました。No1のチームはまず体力をあげて、メンタルを上げて、チームワークが上がって、戦術が上がっていくという話を聞いて、なるほどなと思いました。たしかに筋トレは筋肉痛が辛いけれどメンタルの方が自分にとってはきつく感じていると思いました。筋トレの負荷を徐々に増やして継続的にしていこうと思いました。今日のお話を聞いて自分にもまだ可能性があるかと希望を持つことができました。もっとがんばれる！と思いました。お話を聞いて本当に良かったです。

(バスケ部 高2女子)

最初は荒れてる高校って強くなれるのかなと思ったけど気持ちがあれば強くなれることがわかりました。筋肉も何回も破壊して、また修復しての繰り返しだということが分かったから、明日からのトレーニングで追い込んで、筋肉量を増やすとともに、体力、技術も伸ばして行ってチーム全員で県No.1を取りに行きます。

(バレー部 高2女子)

技術を上げるためには、まず体力をつけることが大切でトレーニングなどで鍛えることでメンタル面やチーム力も一緒についてくることがわかりました。

トレーニングなどでつらい時、そこで終わるのではなくもう少し先にいくことで力がついてくることが分かった。だからこれから自分で限界をつくらずにもう一步先に踏み出したいと思った。体験談を聞いて、心にグッとくるものがあった。良い時間になりました。

(バレー部 高2女子)

今回初めて自分の筋肉がないことに対し、改めてはっきりと感じました。入部した当時はだれにも負けたくないし、自分が一番じゃないと思っていたのですがだんだん現実を知って心の中で少し諦めていた部分があったので、今日して下さった話を聞いてまた頑張ろうと思いました。技術やシュート力、ディフェンス力を認めてもらえてない気がしているので努力しようと思いました。今日、この機会があって本当に良かったです。引退するまで目標に向かい頑張ります。

(バスケ部 高2女子)