

## 希望的な感想が多く寄せられました！

自分は今日の話聞いて、自分の目標としているものを、変えていこうと思いました。チームの目標は「全国制覇」自分の目標もそれに合わせていましたが、それでは個人の成長にただ漠然としていると感じました。なので、今日の話聞いて、自分は「全国制覇するチームのエース」という目標にしようと思いました。

夢かもしれないですが、今からでもまだ間に合うことを信じて、自分を1から作り上げていきたいと思いました。また、今日検査を受けて、身体としては、まず筋肉量をもっとあげようと思いました。そして、必要な体幹がまだまだついていなかったの、しっかりとした体幹を作っていきたいです。ありがとうございました。（バレーボール部 男子）

今日のお話を聞いて、今すぐやる気に満ちています。しんどい練習や走り込み、キツイメニューはすごく苦手です。でも、しんどいことを乗り越えれば必ず強くなれるんだと思いました。兄弟社バレー部は今まで春高に出たことは12回ほどあるそうですが、一度も勝ったことがありません。だから私たちの代で歴史を変えたいと思っています。今、しんどい事、つらい事を乗り越えて強くなって、全国で一勝して新しい記録を残したいと思います。絶対に逃げない強い人間になります。（バレーボール部 女子）

スポーツは科学であり、まず、自分の身体を知ることから始まると思った。自分の体の状態を知る機会がめったになく良い機会になった。また、今回を通して課題も見えた。体幹が弱いという事、体幹を鍛え、自分がチームのエースになれるように意識から変え努力していく。コロナウィルスによって目標が見失われてきている今だからこそ、自分と向き合い、目標を常に意識した練習を全員が心がけることで、チームだけでなく、個人の成長に繋がると思う。体力・メンタル・スキル・チームワーク・戦術というスポーツの5要素を考え、体力という基礎を作り、スキル・チームワーク・戦術を磨き自分が一番重要だと思うメンタルを強化する。毎日の練習で限界を超え、本心を出して練習に取り組むことが自分たちの課題である。辰巳さんの期待にもこたえられるようにキャプテンがチームを変える。今回のような、自分自身や体と向き合う機会を作って頂きありがとうございました。（ハンドボール部 男子）

語って下さった高校のお話に感動しました。問題のあったキャプテンも最後まであきらめない。他者を尊敬できる人になり、大会で結果を残すというエピソードを聞き、私も部活動だけではなく私生活でも大切な時にあきらめない逃げない少しでも先へ、一歩を出すことができるような人になろうと思いました。

これから、トレーニングする際に、今日教えて頂いた知識を思い出し頭を使って、自分の成長のために最善を尽くせるようになります。（ハンドボール部 男子）

今日の話聞かしてもらって体の面でも、心の面でも、自分の中で考え方が変わったと思います。筋肉など詳しく数値を見ることができて今の自分には何が足りないのか分かることができたのでこれからのトレーニングに活かしていきたいし、全国でも通用していけるような体を作りたいです。強いチームは、体力やメンタル、戦術などすべての面で強いと思う、チーム全体の意識というのも違うと思うので、そういった強いチームになっていくためにどうしていけばいいのか、お話を聞いて感じる事がたくさんあったので自分もキャプテンとしてこれから全国大会に向けて頑張りたいと思います。（バレーボール部 男子）

とてもためになる話をさせていただき、これからも頑張ろうと思いました。どうしたら強くなれるかや、自分の経験も話してくださり、自分に可能性が持てたとともに、まだまだ次へのステップを踏めると感じました。InBodyで自分のダメなところ、足りないところ、筋肉量なども詳しく分かったので、来年の春・夏のために体や、メンタル、教えて下さったことを最大限に生かせるように、この冬季練習を積み大きな舞台で活躍できるようにしたいと思いました。貴重なお話ありがとうございました。（陸上部 男子）

今日の測定や話を聞いていて、今の自分の体について理解でき、今後どうしていくと良いのかも分かった。そして、強いチームに必要な5つの事や、そのためにどうすべきなのか、また、体験談がすごく印象に残って、やるかやらないかで人生が変わるし、決して逃げない。ということを学びました。自分は怪我をしてから1年間バレーができなくて、体力や筋力がすごく落ちて、今あげている途中なんですけど、今日の話聞いて、希望を持たし、もっと頑張ろう、最後の踏ん張りとか、これから自分に足りないものを付けていきたいとおもいました。ありがとうございました。

（バレーボール部 女子）

👉一度だけの人生、目標に向かって頑張ろう！君たちの夢を応援します！👈