

2023-2024 雫石ジュニアレーシングチーム

かつ どう もく ひょう 活 動 目 標

～ みんなで守ること ～

1. 大きな^{こえ}声であいさつ・返事^{へんじ}をしましょう。

だれ 誰にでも、明るく^{げんき}元気に大きな声であいさつをするように心がけてください。
また、コーチ等の話には大きな声で返事をしましょう。わからないことは聞きいてください。

2. スキー用具^{ようぐ}を大事^{だいじ}にしましょう。

スキー用具は、自分の^{じぶん}体の一部だと思って^{たいせつ}大切に使うてください。

3. 練習^{れんしゅう}日誌^{にっし}を書きましょう。

れんしゅう 練習の内容、ないよう もくひょう 目標、かんそう 感想などを書き一日の練習を^ひ振り^{かえ}返し、次の練習の前に見返す癖^{くせ}をつけてください。

4. 練習^{れんしゅう}と遊び・休憩^{きゅうけい}のメリハリを付けましょう。

れんしゅうちゅう 練習中は、スキーのことだけを^{しゅうちゅう}考えて、集^{しゅう}中^{ちゅう}して練習してください。

5. みんなで助け^{たすけ}合い、仲良^{なかよ}くしましょう。

アルペンスキーは個人^{こじん}競技^{きぎょうぎ}なので、大会^{たいかい}ではチームメイトもライバルになることもあります。けれども、滑^{すべ}っているとき以外^{いがい}はチームメイトとして、協^{きょう}力^{りき}し合いながら仲良^{なかよ}く^と組^くんでください。特に準備^{じゅんび}・片付けは協^{きょう}力^{りき}してテキパキと行ってください。

もくひょう たっせい 目標^{もくひょう}を達成^{たっせい}できるように頑張^{がんぱり}りましょう！～

【自己分析】

〈得意なこと〉	〈苦手なこと〉
---------	---------

【将来の夢（長期目標）】

--

【今シーズンの目標（短期目標）】

--

【12月～1月の目標】※5年生以上

--

【2月～3月の目標】※5年生以上

--

【練習日誌記入例】

日 時	12月23日 土曜日 8：10 ～ 15：30		天気（ 晴 ・曇・雪・雨）		
場 所	雫石 スキー場		サンシャイン コース	体調	○
内 容	午前：GS ゲート（ショートパールの補助あり） 午後：フリースキー（体の向き、外足、ポジション）※片足スキーあり				
目 標	午前：①腰を落とさない。②手を下げない。③外足にしっかり乗る。 午後：①コーチに言われたことを完璧にやる。②1本1本集中して滑る。				
反 省	午前：急斜面で、腰が落ちて内足にのる失敗が多かった。コーチに言われた手の位置を前に持っていけるよう次回の練習で直したい。また、ゲートのセット、撤収に時間がかかってしまったので、次は、みんなで協力して早くできるようにしたい。				
	午後：ターンの後半に手を前に出すようにしたら、体も前に持っていけてターンしやすかった。片足スキーは楽しかったけど、途中ふざけてしまい、集中できていないところもあったので、次は、最後まで集中して滑るようにしたい。				