

2025-2026 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. 大きな声^{こえ}であいさつ・返事^{へんじ}をしましょう。

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

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、自分の体^{じぶん}の一部だと思って大切に使い^{たいせつ}ましょう。

3. 練習^{れんしゅう}日誌^{にっし}を書きましよう。

練習^{れんしゅう}の内容^{ないよう}、目標^{もくひょう}、感想^{かんそう}などを書き一日の練習^{しゅう}を振り返り、次の練習^{しゅう}の前^{まえ}に見返^{くは}す癖^{くせ}をつけましよう。

4. 練習^{れんしゅう}と遊び^{きゆうけい}・休憩^{きゆうけい}のメリハリを付けましよう。

練習^{れんしゅう}中は、スキーのことだけを考^{かんが}えて、集^{しゅう}中^{ちゅう}して練習^{しゅう}しましよう。

5. みんな^{たすけあい}で助け合^{なかよ}い、仲良^{なかよ}くしましよう。

アルペンスキーは個人競^{こじんきやうぎ}技^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、競^{きやうぎ}技^ぎしているとき以外^{いがい}はチームメイトとして協^{きやうりよく}力^{りよく}し合いながら仲良^{なかよ}く組^{くみ}んでください。特に準^{じゆんび}備^び・片付^{かたづけ}けは協^{きやうりよく}力^{りよく}してテキパキと行^いいましよう。

もくひょう たっせい がんばり
～目標^{もくひょう}を達成^{たっせい}できるように頑^{がん}張^{ばり}りましよう！～

【自己分析】

〈得意なこと〉	〈苦手なこと〉
---------	---------

【昨シーズンの振り返り】

目標： 達成率： 要因：

【今シーズンの目標】※できるだけ具体的に

--

【3年後の目標】※5年生以上、できるだけ具体的に

--

【最終目標】※5年生以上

(いつまでに、どのレベルに達してきたいか)

【練習日誌記入例】

日 時	12月20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。				