

# GRASS ROOTSの冒険者たち

## ～ 深めよう! たどり着きたい未来に向かって ～

その15 (R04.06.06)

～才能ですか、それとも努力ですか～

「夢かなえる冒険」の地図を作成してから、1ヶ月が経とうとしています。5月11日(水)から31日(火)まで、どのような毎日を過ごしましたか。

自分のかなえる目標に向けて、「二つの項目を中心にやりぬいた人」、「最初は頑張っていたのに、何かの理由で後半がうまくいかなかった人」、「思うように進めなかった人」など、様々な人がいることと思います。

さて、私自身の「夢かなえる冒険」は、次のように振り返ります。裏面と合わせて、見ていただければと思います。

|    |  |
|----|--|
| 成果 | ◎5月に120km走るという目標に対して、199km走ることができた。<br>◎5月に1度大会に出場するという目標に対して、すべてオンラインの大会ですが、4回出場することができた。   |
| 課題 | ▲ハーフマラソンでは、後半に失速する。<br>→インターネットで練習メニューを調べて、後半の失速を少なくする。<br>▲走る距離を急激に増やしたので、膝に違和感があったり両足の薬指の爪が内出血したりしている。<br>→アイシングで足のケアをする。土や芝生で練習する機会を増やす。<br>▲走っているときに上手に水分補給ができずに、息苦しくなってしまう。<br>→インターネットで水分補給のコツを調べて、自分に合った方法を取り入れる。 |

みなさんも、5月にうまくいったこと、うまくいかなかったことを自分で書き出してみよう。そして、自分のたどり着きたい未来に向かって頑張りましょう。

5月のチェック表を提出してくれたみなさんには、一言、アドバイスを書きました。参考にしてもよいし、自分で考えてもよいと思います。6月のさらなる飛躍に期待しています。最後に、この言葉を贈ります。

- |  |
|--|
| ★才能の差は小さいが、努力の差は大きい。継続の差はもっと大きい。<br>★砂浜は歩きにくい。コンクリートの道は歩きやすいが、足跡は残らない。 |
|--|



# R04 『夢かなえる冒険』のチャレンジ

0年0組0番

柳井 照明

かなえる  
 8月までにできるように  
 なりたいことを書こう！  
 ◎フルマラソンの42.195km完走に挑戦するために、  
 30km走れるようになる！

|                    |             |  |                   |              |             |       |       |                    |       |       |  |       |       |       |
|--------------------|-------------|--|-------------------|--------------|-------------|-------|-------|--------------------|-------|-------|--|-------|-------|-------|
| やりぬく               | 05 01       | 05 02                                  | 05 03             | 05 04        | 05 05       | 05 06 | 05 07 | 05 08              | 05 09 | 05 10 | 05 11  | 05 12 | 05 13 | 05 14 |
| ①1日に走った<br>距離 (km) | あゆみ<br>15.0 | 4.7                                    | 10.4<br>レペ        | 28.9<br>3時間走 | あゆみ<br>42.2 |       | 20.0  | 10.0               |       | 5.1   |  |       |       | 8.1   |
| ②大会の記録             |             | 指令1<br>前日の<br>当日の<br>休息を<br>少なく<br>する。 | 夜に走<br>る朝に<br>走る。 | 走った<br>後     |             |       |       | TATTA<br>10km<br>③ |       |       | 指令2<br>暑さ対策<br>として<br>①40℃<br>以上の<br>気温に<br>15分以上<br>経過。 |       |       |       |

|                        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 05 15                  | 05 16 | 05 17 | 05 18 | 05 19 | 05 20 | 05 21 | 05 22 | 05 23 | 05 24 | 05 25 | 05 26 | 05 27  | 05 28 | 05 29 | 05 30 | 05 31 |
| 21.1                   |       | 7.1   | 13.2  |       |       | 23.9  | 10.1  |       |       |       | 10.0  |        | 24.7  |       | 2.5   |       |
| TATTA<br>ハーフ<br>21.1km |       |       |       |       |       |       |       |       | TATTA | 距離達成  | チャレンジ | フルマラソン |       |       |       |       |

199.8  
25.4分

2時間  
4分46秒

指令3  
1週間  
で50km  
以上  
走る。

指令4  
60分  
ジョギング  
+150m  
ダッシュ

指令5  
「3分  
ダッシュ  
+2分  
緩走」  
x12セット