

	今	年	の	目	標														
																石	川		準
	僕	の	今	年	の	目	標	は	、	3	つ	あ	り	ま	す	。			
	1	つ	目	は	、	レ	ギ	ュ	ラ	ー	を	取	る	こ	と	で	す	。	そ
の	た	め	に	は	、	毎	日	の	素	振	り	5	0	0	本	以	上	を	や
り	、	ご	飯	な	ど	の	時	は	、	ど	ん	ぶ	り	2	杯	以	上	食	べ
寝	る	前	も	食	べ	て	牛	乳	を	1	リ	ッ	ト	ル	以	上	毎	日	飲
み	、	柔	軟	を	し	っ	か	り	毎	日	や	っ	て	い	き	ま	す	。	
	2	つ	目	は	、	練	習	の	時	は	、	最	後	ま	で	集	中	力	を
切	ら	さ	ず	、	一	つ	一	つ	の	メ	ニ	ュ	ー	に	全	力	を	尽	く

し	て	や	っ	て	い	き	た	い	で	す	。	そ	し	て	、	声	を	全	力
で	出	し	て	い	き	た	い	で	す	。									
	3	つ	目	は	試	合	で	す	。	昨	年	は	大	会	な	ど	で	宮	城
黒	松	か	ら	3	対	6	で	負	け	て	し	ま	い	ま	し	た	。	練	習
試	合	な	ど	で	も	、	あ	ま	り	い	い	結	果	を	出	せ	ま	せ	ん
で	し	た	。	だ	か	ら	、	こ	の	冬	の	ト	レ	ー	ニ	ン	グ	の	メ
ニ	ュ	ー	で	チ	ー	ム	全	体	で	パ	ワ	ー	ア	ッ	プ	し	、	春	季
大	会	、	日	本	選	手	権	東	北	大	会	で	の	優	勝	を	目	指	し
て	頑	張	っ	て	い	き	た	い	で	す	。								
	そ	し	て	、	最	後	に	は	、	こ	の	チ	ー	ム	で	の	最	高	の

舞	台	神	宮	。	全	国	大	会	に	行	き	ま	す	。					