

### 練習での一コマ

水泳部のページをご覧くださいありがとうございます。

本日は、練習での一コマを紹介いたします。

#### MTST①「Today's target」

練習をただ消化する。という状態を避けるために、部員が日替わりでホワイトボードに記入しています。それを、練習開始時に全体へ共有する時間を作っています。授業や委員会等の影響で、共有する時間が作れなくても、ホワイトボードを見れば、すぐわかるので、日々の練習へのスパイスになっています。

#### MTST②「メイン練習前に」

練習メニューの中には、強度の高いものがあります。その練習に取り組む前に、部長やキャプテンを中心に、内容や目標の確認を行い、モチベーションを高めています。練習時間が、限られているため、短時間になりますが、「全力」を発揮する良いスイッチになっているようです。

