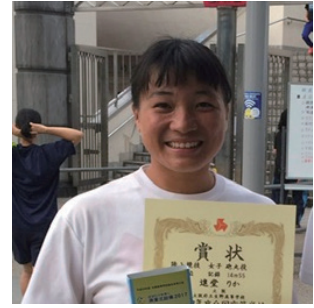


進堂 りか

高70期

九州共立大学 女子陸上競技部



こんにちは。私は福岡県の九州共立大学で陸上競技を続けています。

4kgの砲丸を遠くに飛ばすために、今の私にはどのような技術が必要か、どのようなトレーニングが必要かをよく考えながら、練習を行なっています。高校の部活とは違い、大学では、自分で練習メニューを立てなければなりません。

そのおかげで、「今、何が必要か」ということをよく考えるようになりました。

そこで、皆さんにお伝えしたいことは、目標を定め、やるべきことを今すべきであるということです。

目標を定めることは、モチベーション向上やプロセスの明確化という点でとても大切です。カーナビでも目的地を決めま
すよね？目的地がないと、どこに到着して良いか分からなかったり、途中で経路変更が出来なかったりします。だから目標は、大切なのです。

私は現在、一人暮らしをしています。

そのため、洗濯物や自炊などの家事に追われる時間が増えました。けれど、授業の空き時間にレポートを書いたり、休み時間に夕食のレシピを決めたりと、スキマ時間を有効活用してきました。

このことから分かるように、やるべきことをすぐにするだけで、時間を有効に使えます。「スキマ時間が出来たら、すぐにタスクに取り組む」ということを改めて意識してみてください。

きっと、毎日を有意義に過ごせますよ。人生は一度しかありません。どんな人生にするかは、あなた次第。夢に向かって頑張ってください。

■プロフィール

陸上競技部女子主将

2017年 全国インターハイ 女砲丸投 2位 14m55

卒業後、九州共立大学に進学。

2018年 全日本インターカレッジ 女砲丸投 7位

現在も大学陸上界のトップアスリートとして活躍中