

しょうらい そな 将来に 備える

ランナーが競技で良い結果を出すためには、
そのための準備をしなければならない。



ドン!

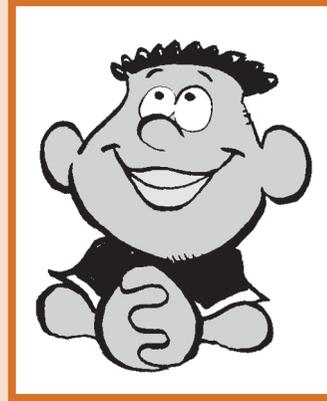
からだ 体をきたえ、よい 食事をし、すいみん 睡眠を
ちゃんととって備えることをしない
せんしゆ 選手は、よい 結果を出せない。



いっぼう はし れんしゆう 練習をし、しょくじ 食事
すいみん 睡眠もしっかりとってきた選手は、
せんしゆ 選手は、はるかによい 成績を出さだろう。



せんしゅ たいかい そな きみ おとな とき よ けっか だ いま じゅんび たと
選手が大会に備えるように、君たちにも、大人になった時に良い結果を出すために今から準備できることがあるんだよ。例えば：



- まじめ べんきょう
真面目に勉強する。
- いの せいしょ よ
祈ったり聖書を読んだりすることで、イエス様に近くなる。
- とう かあ
お父さんやお母さんがくれるアドバイスから学ぶ。
- まわ ひと やく た
周りの人たちの役に立つことをする。

いま
今のうちからこういったことを実行していれば、
じつごう
すばらしい将来に備えられるよ!

