

# 上郡中学校 校長室だより

2022年6月24日

No. 3

上郡町立上郡中学校  
校長 溝端 義和

## 西播総体まで感染対策を徹底！

全国的に感染状況は落ち着きつつありますが、上郡町は近隣市町より人口に対する新規感染者の人数割合が高く、まだまだ心配な状況にあります。

7月には、3年生にとって最後の大会となる西播総体が行われます。

### <西播総体大会日程>

7月 9日(土)10日(日) 野球、サッカー、バスケットボール、陸上競技、ソフトテニス、剣道

7月16日(土)17日(日) 柔道

※試合会場、開始時間、対戦相手等は、6月30日(木)の抽選会後にお知らせします。



西播総体ですが、中体連の決まりで、以下に該当する選手は出場できません。

- ・感染者
- ・濃厚接触者
- ・学級閉鎖、学年閉鎖となっている学級、学年に属する生徒

本人が感染してしまった場合はやむを得ないかも知れませんが、家族が感染して濃厚接触者となった場合や、自分が属する学級や学年で感染が広がって学級閉鎖や学年閉鎖となった場合も、たとえ本人が感染していなくても出場できません。

ですから、西播総体が終了するまで、学校では感染防止対策を強化します。ご理解いただき、各家庭においてもご協力をお願いします。

## 最後の大会へ臨む君たちへ ー総体まであと2週間、どう過ごすかー

最後の大会を前にしたときに、「今までやってきたことに自信を持って臨め」とか「落ち着いて頑張れ、平常心だ」とかいった言葉をよくかけられます。確かにその通りですが、これらの言葉はほぼどの子にもかけられます。つまり、ほぼ全ての選手がこれらの言葉を聞いて大会に臨んでいるのです。しかし、結果は勝ったチームと負けたチームに必ず分かります。同じような言葉をかけられて「よしがんばるぞ」と思って大会に臨んでも、違う結果が出るのはなぜでしょうか。

それは思いの強さの差です。大会への目標を明確に持ち、チームの全員で目標を共有し、日々の練習に必死に取り組むというのは、どこのチームもやっていることです。でもその思いの強さに差があるのです。毎日、自分がやっている競技のことを本気で考え、大会での目標達成を強くイメージしている選手は、ときに悩むこともあるけれど、それも乗り越えて精神的に強くなり、技術レベルを向上させ、大会で力を発揮します。大会が近づいたときには、競技のことが頭のほとんどを占めているので、プレーのイメージも明瞭で、体に染みついた動きで一つのプレーをこなしていきます。

さて、大会まで残りわずかとなった今、あと何ができるのでしょうか。もし、これまでの取組への思いの強さで相手チームに劣っていたとしたら、どうすればよいのでしょうか。

これには魔法のような方法はありません。とにかく、ここからどれだけ強い思いを持って、日々を過ごすかです。数年前、当時の上郡高校の校長先生が、「気持ちをしっかりと充実させて、残りの練習をがんばっていけば、まだまだ伸びる。絶対に勝つんだという気持ちが強ければ、大会中にも成長していける」と話されたことがあります。その通りだと思います。テストが終わった今、勉強のことはいったん頭から切り離し、頭の中を競技のこと、大会のことでいっぱいにしましょう。「そんな無理や」とか「気が狂うからリフレッシュもしたい」とかいうのならそれまでです。それではもう結果は見えています。自分がどんなプレーをするかも見えています。思いの強さがその程度なのですから。

本当に勝ちたい、自分が納得いくプレーをしたいと思うなら、ここから引退するまでの期間、部活動のみに専念し、強い思いを持って日々を過ごさなければなりません。自分が好きな事なら、人生の中でそういうときがあつていいと思います。それは、自分の人生で、自分自身を支える大きな経験になるはずです。

具体的な話をします。大会での目標と書きましたが、どれだけ具体的な目標かが大切です。目標をできるだけ具体的にし、それを時間があるときに強くイメージするのです。そうすれば、脳があなたにとってそれが今一番大切なことだと認識して、それを最優先で処理しようとしてします。

テスト前に、授業でやったことを再度覚え直したり、問題を解き直したりしますよね。脳にはたくさんの情報が入っています。勉強してきた知識、体験してきた思い出、・・・数え切れないほどの記憶が入っています。テスト前には、たくさんの記憶の中でテストに必要なものをすぐ出せるように勉強します。何度もすることで、脳はその記憶が大切なものだと認識して、強い記憶にし、すぐ出てくるようにします。また、それらに関する新たな情報にもアンテナを高くします。ですから、強い記憶となったものにはどんどん新しい記憶も加えられ、より強い記憶となって残っていくのです。

これを部活動でやるのです。まず、具体的な目標を強くイメージし、脳にカラーで浮かぶぐらいまで集中します。そうしながら、これまで練習してきたことを思い出します。しんどい練習をしてきたこと、でもそれを乗り越えてうまくなったこと、技術が上がるときにつかんだコツ、仲間と一緒に苦しんだり楽しんだりしたこと、練習試合でうまくいなくてそれを克服するためにコーチや顧問の先生やチームの仲間と取り組んだこと、そして練習試合でうまくいったこと・・・たくさんの記憶がよみがえってくると思います。感情が高ぶってきて構いません。そのほうがいいのです。そんな記憶の中で、自分の目標を達成するのに必要だと思うもの（いい結果につながったもの）を何回もイメージし直していきます。自分が成功するイメージに持って行くのです。そうすれば、目標を達成している自分をより鮮明なカラー映像で描くことができるようになります。ぼやけた感じの場合は、まだ足りないものがあります。それが何かをはっきりさせ、残りの練習でできるようにしていきます。ただし、高望みはしてはいけません。自分ができると思うものにしなければなりません。最後はできるようになって大会に臨む必要があります。そうしながら、残りの練習で何をするのか（私の経験では基本練習だと思います）、どう過ごすのかをはっきりさせていきます。

そうすれば、部活動以外のことを考える余裕はあまりなくなります。脳も自分がしている競技のことがとにかく重要だと認識して、できるようになった技術をスムーズに発揮できるようにしたり、緊迫した場面や追い込まれた場面等でも、それを乗り越えてきた経験を自然に思い出させ、力を発揮しやすくしてくれます。大会に臨むにあたっては、直前の練習をどのようにしておけばよいか、道具の準備にはどんなことにこだわっておけばよいか、体調の管理にはどんなことにこだわっておけばよいか、前日はどう過ごせばよいかなどについても、これまでの経験で学んだことを整理して、いい判断ができるようにしてくれます。

こういうふうにご過ごしていくと、ずっと大会のことを考えているので、いい緊張感を持ち続けることができます。最初は緊張しすぎることもあるかもしれませんが、逃げずにいいイメージを持って練習していけば、自然といい緊張感になってきます。そうすれば、試合直前になって急に緊張するというのも防げます。逆にこれがきちんとできていないと大会で緊張し、プレッシャーに押しつぶされてしまい、力が発揮できずに終わってしまいます。

試合の前日には、自分が部活動をするのにお世話になった人のことを考える時間をつくりましょう。たくさんの保護者に練習試合の送り迎えをしてもらったり、応援をしてもらったりしたこと、おうちの人に朝早くお弁当を作ってもらったり、道具をそろえてもらったりしたこと、ときに不満をぶつけたこともあったけどそれも受け止め、いい結果が出たときには一緒に喜んでくれたこと・・・、保護者への感謝、親への感謝、顧問への感謝、コーチへの感謝、先輩や後輩への感謝等、たくさんの感謝の思いを胸にし、大会に臨む自分の覚悟をつくりましょう。

残り数日間、規則正しい生活をして体調を整え、心を平常にし、磨いてきた技の確認をし、心技体を調和させ、自分の力を十二分に発揮する準備をしましょう。

自分が納得いくプレーをし、勝利という結果を手に入れるためには、とにかく、部活動に専念して日々悔いなく過ごすしかありません。負けたときは、相手の方が思いが強く、いい準備をしてきたんだとあきらめるしかありません。自分自身が悔いのない戦いができるように頑張ってください。