

錦上 添花

錦ヶ丘中学校
学校便り
6月21日発行 NO. 9
文責 出崎 友英

プレッシャーに勝つ力

テストや部活動の試合で「実力を十分に発揮したい」と誰もが思います。しかし、「練習のときはできるのに…」とか「本番は緊張して体が動かなかった。」という声も少なくありません。ここの一番でプレッシャーに打ち勝ち、実力を発揮するにはどうすればいいのでしょうか。以前読んだ「本番に強くなる」(ちくま文庫)という本に、そのヒントがありました。

筆者の白石豊先生は元福島大学の教授で、メンタルトレーナーとして多くのアスリートと関わってこられました。

その中の一人に、バスケットボール選手の萩原美樹さんがいます。日本代表として多くの国際大会にも出場した萩原選手ですが、大きな大会などの大事な場面になると体が萎縮してミスを重ね、「ここの一番に弱いガラスのエース」と言われ続けました。

萩原選手自身も「自分はプレッシャーに弱く、勝負どころでは活躍できない。こんな自分はオリンピックに出る資格はない。」と思い悩むようになります。悩みを抱えていた萩原さんのメンタルトレーニングを担当したのが白石先生でした。与えられた期間は大会までの4ヶ月。白石先生の「あきらめないでやってみよう。」という言葉信じて、萩原選手はメンタルトレーニングに取り組み始めました。➤



まず、「なりたい自分」をイメージして、その目標達成のためにどんなことをするか、具体的に紙に書きます。そして、その紙を洗面所やトイレなど目につくところにいくつも貼って、目につくたびに声を出して読み上げます。

「なんだ、紙に書いて読むだけか。簡単だ。」と思う人がいるかもしれませんが、これを続けることはとても苦痛を伴ったそうです。目標を書くこと、そしてそれを見るたびに読むことは、そのたびに自信のない弱い自分との闘いになります。

萩原選手はその頃を振り返って、「その紙を見るのもいやになった。逃げ出したいと思った。」と言っています。

こんなこともありました。萩原選手は大事な試合の前日は怖くてしかたなかったと言います。その時、白石先生は「あなたをこれまで支えてくれた人たちのことを思い出してみなさい。」とアドバイスします。萩原選手は自分を支えてくれた人たちのことを思い出しながら、その人たちの名前をノート裏表紙に書きました。ノートいっぱい人の名前が埋まったとき、萩原選手の心に変化が現れます。「こんなにも多くの人たちが私を支えてくれているんだ。私に怖いものなどない。」と心から思えたのです。

そして挑んだ試合で萩原選手は最高のパフォーマンスを見せ、日本代表の勝利に大きく貢献しました。

白石先生によれば、「プレッシャーは、『自分の力だけでここまで来た。』という自己中心的な考え方から生まれるのです。」とのこと。

選手激励会がありました。

6月17日(月)に、中総体(中体連)大会等の「選手激励会」がありました。最初にこれまでに獲得したたくさんの表彰を行い、市総体(中体連)大会と各コンクールに向けた各部代表の決意表明がありました。選手を代表して、野球部主将の〇〇〇くんが誓いの言葉を堂々と宣誓し、生徒会長の〇〇〇くんから気合の入った熱い激励がありました。大舞台を前に各部の意欲がとても感じられる選手激励会でした。それぞれの目標に向かって、がんばれ！錦ヶ丘中



◆お知らせ・お願いです。

〇9組の皆さんが、学級菜園で栽培している野菜の収穫をしました。例年以上に立派なトマトやキュウリが育ちました。豊作になった理由を聞いたら、「苗を植える前の土づくりや、水や肥料などの世話をこまめにしてきたことがよかった。」とのことでした。カラスの襲来などへの対策等も工夫してきた9組の皆さんの取り組みが大きな実を結びました。



〇本日から、熊本市の中総体大会が始まりました。今後それぞれの競技で熱戦が繰り広げられます。

各部の保護者の方々には、送迎や応援などお世話になります。別途配布しました市中体連連盟からの「心に残る大会にするために」のプリントをご一読の上、大会運営へのご理解とご協力をお願いします。試合の日程や結果は学校のHPで随時お知らせします。右のQRコードからご覧ください。



昨日までの自分を越えよう！

「先生のコトバ集」より