

やまびこ通信

山形市立第一中学校
第3学年だより
第5号
令和4年6月17日

成功した自分を想像しよう！～市中総体～

明日からの2日間山形市中総体が行われます。

3年生として迎える市総体をどう戦うかで頭がいっぱいで、不安や緊張感の高まっている人もいます。

しかし、試合直前の今になって急に技術が向上したりしません。できることは自分が試合の中でしっかりと力を発揮している姿を想像することだと思います。「勝てっこない！」などと思えばその通りになるものです。「私はやれる！」という気持ちを持ち、試合の中で自分の力を発揮している姿を頭の中で想像することが、めざしていたプレーにつながるでしょう。結果もちろん大切ですが、この大会でしか経験できない学びを持ち帰ってください。





【 今後の予定 】

- 20(月)～21(火) 振替休日
- 22日(水) 部活動部会
- 23日(木) 市総体報告会
- 28日(火) 質問会
- テスト前部活なし～7/1
- 7月1日(金) 期末テスト

【 今後の予定 】

6月18日(土) 19日(日) 山形市総体
20日(月) 21日(火) 振替休日
22日(水) 部活動部会 二者面談～7/6
23日(木) 市総体報告会
28日(火) 質問会 テスト前部活なし
29日(水) テスト前部活なし
30日(木) 内科検診 テスト前部活動なし
7月 1日(金) 期末テスト

監督はその選手がケガを負った状態でも、チームに欠かせないと判断したなら先発メンバーに入れるだろう。選手はその信頼に応えるためにたとえ痛みがあったとしても、それを感じさせないようなプレーをしなきゃいけない。

しかし、試合前にケガをしていることをたとえばメディアの人たちに知られたら、絶対にミックスゾーンで「ケガの具合は？」と訊かれるだろう。親しい人たちからは「大丈夫？」と電話がかかってくるはずだ。

そういう同情や心配は心を乱す雑音になってしまう、というのが僕の考え方だ。「痛いけど、頑張ります」と答えるのは、『100%のプレーができないと思いますけど、許してくださいね』と言い逃れをしているようだ。

自分が発する言葉というのは自分自身に語りかけているところがある。

口にした言葉は自分の耳を通じて、自分の心に届く。

だから、みんなの前で痛みを認めるのは自分自身で自分の中に言い訳の「種」を植えつけるようなものだ。いざ試合が始まって、ギリギリの勝負をしているときに、その「種」がみるみる成長して、勇気をがんじがらめに縛りつけてしまう。そんな選手がピッチでいいプレーができるはずがない。

チームメイトにも、ケガをしていることは当然知られたくない。「あいつは足を痛めている」とまわりに気を遣わせてしまうからだ。そういう余計な同情はまわりの判断を鈍らせて、足を引っ張ってしまう。

サッカーというスポーツにケガはつきもので、プロであれば多かれ少なかれ、身体のどこかに故障を抱えていて、痛みと付き合っている。それなのに、自分だけが「痛みを我慢してプレーしていたんですよ」と言うのはズルいし、出場していない選手に失礼だとも思う。自分の実力をカムフラージュをする言い訳でしかない。

努力に関しても同様だ。もちろんすべての努力を隠すわけじゃなく、訊かれたら答えるけれど積極的に人には言わないようにしている。

「そんなに努力していて、すごいですね」と褒められると、これも偽言い訳の「種」ができてしまう。試合に向けてどんな準備をしてきたかは自分自身だけが分かっていたらいい。

周囲からの尊敬や同情は、気がつかないうちに自分の中に甘えを創ってしまう。甘えができたなら、楽な方に流れてしまう恐れがある。特に自分が追い込まれて、ぎりぎりの判断を迫られたときに。

「心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣

長谷部誠」より

「努力や我慢はひけらかさない」

努力や我慢は秘密にすべきだ。なぜなら、周囲からの尊敬や同情は自分の心の中に甘えを呼び込んでしまうから。

たとえば、大事な試合の前に足を痛めてしまったとしたら。

「 」プロサッカー選手 長谷部誠

浦和レッズ在籍時には計6つのタイトルを獲得した。この6つの優勝が決まったすべての試合において、試合終了時点でピッチに立っていたのは、僕だけだった。途中出場の時もあったけれど、なぜか試合終了の瞬間にはピッチにいた。ただ運が良かったとも言えるけれど、自分としては7年間レギュラーに近いところに居続けたということの証だと思っている。

そういったことも含めて、僕は取材などで「長谷部さんは運がいいですね」と言われることがある。「いいですね」と言われれば、「いいです」と答える。確かにそれは事実だけど、どこかしっくりこない。「経営の神様」と呼ばれる松下幸之助さんが言うように運というのは、自分が何か行動を起こさないと来ないものだと思っているからだ。

さぼっていたら、運なんて来るわけがない。

普段からやるべきことに取り組み、万全の準備をしていれば、運が巡ってきたときにつかむことができる。多分、運は誰にでもやってきて、それを活かせるか、活かさないかは、それぞれの問題なのだと思う。

だから、僕は試合後に、「ツイていたね」とか「運がよかったね」と言われるのが嫌いだ。

**「心を整える。勝利をたくり寄せるための56の習慣
長谷部誠」より**