

2019年度

No 4 6月21日

松 籟



発行者

穴水秀人

中巨摩総体を終えて

6月20日(木)に実施された陸上の部を最後に、中巨摩総合体育大会の幕が閉じられました。3年生を中心に、レギュラー選手、控え選手問わずチーム一丸となり、力の限り大会に臨んだことでしょう。県大会出場を決め歓喜に沸いたり、思いもよらない結果に悔し涙を流したり、まさにドラマティックな場面がたくさん繰り広げられました。

さて、部活動への取り組みに関わって、15日(土)の山日新聞に、以下のような記事が掲載されました。メジャーリーグで活躍している日本人投手ダルビッシュ有選手のコメントです。

『練習は嘘(うそ)をつかないって言葉があるけど、頭を使って練習しないと普通に嘘つくよ。～中略～頑張れば何でもできるようになるのか。1時間の練習でできないことでも、100時間やれば、必ずできるようになるのか。もう十分な努力をしているのに結果が出ないとき、一度立ち止まって、今までのやり方を見直してみよう～中略～』

試合に臨む以上は、勝ちたいし、1点でも多くとり競い合いたいという願いは、誰もが持ちます。このコメントは、ダルビッシュ選手自身の経験をもとに導き出されものでしょうから、非常に説得力があります。部活動に限らず何かを成し遂げようとするためには、やはり方法と心構えが大切なのでしょう。以下は、私の考えです。参考にしてください。

【本心からその願いが叶うことを望んでいますか？】

「とりあえず・・・」とか「可能なら・・・」ではなく、「どうしても実現させたい。」と心の底から強く望み続けるなら、その過程での練習方法も真剣に考えるでしょうし、身に降りかかるであろう試練にも屈せず頑張れるはずですよ。

【その願いを口癖にしていますか？】

「言霊(ことだま)」という言葉聞いたことがありますか？口に出す言葉は、無意識のうちに聴覚から脳に潜在意識として刻まれるそうです。常に言い続けると、幸運までも引き寄せることができます。

【自分自身が好きですか？】

この要素が一番大切だと思います。「どうせ自分は・・・」「自分は何をしても・・・」などと自分が自分の在り様を否定すると、潜在意識自体が、「願いを叶えなくてもよい。」と解釈してしまいます。今の自分に正面から向き合い、良くも悪くも自分自身を受け入れることから始めましょう。

特に3年生においては、今大会で一線を退く生徒もいます。チーム八田中として、その思いを託され県大会に臨む生徒も含め、本当にお疲れ様でした。今後の大会でのさらなる飛躍に期待したいと思います。