



校長室だより

学校と家庭・地域を結ぶ架け橋通信

第5号 令和4年5月25日

小美玉市立美野里中学校

「真剣勝負」のとき来たる

5月12日（木）の東茨城地区陸上競技大会を皮切りに、令和4年度の「総体」が始まりました。まずは、今年度、コロナ禍にあっても総体を開催できる喜びを皆で噛み締めたいと思います。

前述の陸上競技大会では、選手たちがよく集中して自分の力を出し切り、総合優勝という素晴らしい成果を勝ち取ることができました。明日の中央地区陸上競技大会でも、さらに自己ベストを更新できるよう、最後まで戦い抜いてほしいと思います。

他の競技も、6月15日（水）から各会場で行われます。コロナ禍において、観戦の制限がある競技会場もありますが、保護者・地域の皆様方にも、美野里中生の活躍を応援していただければと思います。



さて、「真剣勝負」に臨む生徒の皆さんに、勝負への心構えをつくってほしいと思い、勝負の世界に生きる人の言葉を紹介します。これ以外にも、自分に響く言葉を探して、練習や本番でのよりどころにしてください。心から健闘を祈ります。

【練習で】

本番で勝負強い選手は、自己肯定感が強い。

為末大（元陸上競技選手）

前回の校長室だよりで「自己肯定感」について述べましたが、潜在能力を含め、自分の力を出し切るためには、「自分が好きであること」が大前提です。

競技である以上、相手があることではありますが、まず、自分自身の力を出し切るための自分との戦いが先です。戦う勇気のある自分を讃えてください。そして、思い切って戦いに挑んでください。結果は後からついてきます。

真剣勝負は真剣な稽古からしか生まれない。

大鵬幸喜（元横綱）

敵と戦う時間は短い。自分との戦いこそが明暗を分ける。

王貞治（元プロ野球選手）

【本番で】

勝負に一番影響するのは「怒」の感情

羽生善治（将棋棋士）

全ての球技は、メンタルがそのまま結果に結び付きます。スポーツは内なる感情との戦いかもしれません。「怒り」や「恐れ」の感情に負けてしまうと、冷静な判断やプレーができなくなります。こうした精神面を鍛えられるからこそスポーツは大切なのだと思います。

集中力が高まって最高の状態になると、まわりのものがすべてスローモーションで見えてくるんだ。

ジョー・モンタナ（元アメフト選手）

私はいつも自分に4つのことを言い聞かせています。耐えること。やり遂げようとする気迫を失わないこと。失敗は忘れ、常に次の手を考えること。そして、素早い気分転換。

青木功（元プロゴルファー）