

南原中だより

米沢市立南原中学校

学校通信

2018. 6. 13

市中総体開幕！悔いの残らないように、自分の力を発揮してこよう！

いよいよ南原中学校として出場する最後の市中総体が開催されます。大会では、これまで一生懸命練習してきた成果を十分発揮して悔いの残らない試合をしてきて欲しいと思います。そのために意識して欲しいことを二つお話します。

一つ目は「悔いの残らないように」ということについてです。悔いが残る試合というのはどう



いう試合でしょう。負けたら悔いが残ると考えたら、優勝チーム以外はみんな悔いが残るということになります。悔いが残る、残らないは試合の勝ち負けではありません。では、試合中ミスをしたり、失敗をしたりしたら悔いが残るのでしょうか。試合にはミスはつきもので、ミスのない試合なんかありません。本来、**強いチームとはミスをしないチームではなく、ミスをカバーするのが上手いチームなのです。悔いが残らない試合にするために大切なことは、試合が終わる瞬間まで、ていねいに自分の力を出し切る、精一杯できるかどうかだ**と思います。

二つ目は「自分の力を発揮する」ということについてです。試合になると緊張して心臓が飛び出してきそうなほどドキドキします。いわゆる「あがる」という状態です。あがっている状態では、ドキドキしたり、手や足が震えたり、頭が真っ白になったりと普段と全く違う状態になって、力が発揮できなくなってしまいます。これは、うまくいかなかったらどうしようとか、失敗したらどうしようという不安から、脳がノルアドレナリンという物質を分泌し、いろいろな症状を出させるのだそうです。そこであがらないための方法を二つ紹介します。

一つ目は、「**失敗することを考えないようにする**」です。「**上手くできたときの自分**」「**勝ったときの自分**」など**プラスのイメージを頭の中に描きましょう。それが難しければ何も考えないようにしてみましょう。**イチロー選手は打席にはいるときにあれこれ考えないようにするためにあの独特のルーティンを行い、余計なことを考えずに集中力を高めていたそうです。皆さんが試合前に大きな声を掛け合うことも、無心になるためのルーティンだと思います。

もう一つは目を閉じて深呼吸をすることです。緊張するシーンは得てして大事な場面でプレッシャーを感じるときです。そんな時は、**目のあたりのいきみを取るように目を閉じてみましょう。すると、周りが真っ暗になり、眼球の緊張を抑えることができます。そして、姿勢を正すために、首を伸ばして両肩を落とし、深呼吸を2、3回行いましょう。**これにより、全身の筋肉の緊張をほぐすことができます。全身の筋肉にこわばりがなくなることと緊張による不安感が薄れるはずで、そして、自分達の力を十分発揮してきてください！健闘を祈ります。