



春の大会が始まっています。皆さんは自信を持って大会に参加していますか。

## 自信は事前の準備から



毎週末、いずれかの部活動が大会に参加しています。大会は優勝者、優勝チームを決めることが第一の目的です。大勢の選手やチームがある中、ただ一人、あるいは一チームだけが負けることなく最後まで残ります。

参加する選手の皆さんはドキドキしながら試合に臨むことと思います。周囲の人たちが、選手の皆さんに頑張ってきて欲しいという願いから、「自信を持って頑張てこい」と激励することはよくあることです。皆さんは自信を持って試合に臨んでいますか。

自信を持てる状態とはどのような状態だと思いますか。それは不安を払拭した状態だと私は思います。「想定される課題に事前に対応する」ことが、不安のない気持ちをつくります。技術面で不十分なことがあるなら、その技術ができるように練習しておくこと。当日の体調が心配なら、日頃の食事や起床時間、睡眠時間などを記録して体調管理に気をつけておくこと。当日の天候によるコンディションが気になるなら、暑くても寒くても対応できるよう服装やカイロ、保冷剤、水分などを準備。いろいろと想定される課題をリストアップし、その対策を取っておけば、心配事は消え、不安な気持ちはなく試合に臨めます。相手との力の差はあるかもしれませんが、自分のベストを尽くすことはできるでしょう。そして、その取組と結果が次の自信や、類似の挑戦への自信になるのです。

不安払拭の努力とは別に、運も大きな見方をしてくれることがあります。週末に弓道の大会があり、専門部長として会場にいました。その会場で、米工の選手が自分が使ったものではないスリッパを整えている姿を見かけました。こういう精神と行動が目に見えない運を引き寄せるものです。とても嬉しい姿でした。高校総体をめざして頑張っている生徒の皆さんには、今から課題をリストアップして対応することと、善行を積み、運を味方にして大会に参加してくれることを期待します。

校長 松川 明義



【行事予定】

2日(木)：40分×6限+生徒総会

7日(火)：生活悩みアンケート

