



県総体に参加するみなさんは大会前どのような準備を心がけていますか。

県総体への準備



今週末は県総体が開催されます。中国地方で開催されるインターハイに向けて、まずは県内予選を頑張ってください。

県総体に参加するみなさんは最後の調整に意識を集中していることと思います。ところで、県総体を目前にして取り組まなければならないことは何だと思いませんか。

ずいぶん前に、こんなクイズをみました。「象を冷蔵庫に入れるためにまずすることは？」みなさんは何をすれば良いと思いませんか？



答えは、冷蔵庫の扉を開けるでした。あー、そうか。と納得しました。私は象と冷蔵庫との大きさの関係に悩んでしまいましたが、それは私の勝手な想像です。冷蔵庫の扉を開けないことには中にもものを入れることはできません。だからまず最初にやることは冷蔵庫の扉を開けることなんですね。最初にやることを考えるとき、この問題をよく思い出します。

では、県総体を前にやることはなんでしょうか。私はまず体を休めることだと思います。早く寝て体調を整えて心身共にリフレッシュすることです。練習に励みすぎて怪我をしたり体調不良になって大会に出場できないようでは本末転倒です。大会を前に精神的にも体力的にも練習で追い込んでいませんか。疲れを放出してエネルギーを蓄え、最高のコンディションで本番を迎えてください。

もう一つ、大会前に必要なこと確実な準備をすることです。当日忘れ物をしてしまうと焦ってしまうことが想像できます。焦れば気持ちが不安定になり、ベストコンディションは維持できなくなります。持ち物リストと再点検で不安を防止してください。



指導者によって考え方も違いますから、私の考えが絶対正しいということではありません。みなさんなりに大会前にやるべきことを考え、最高のコンディションで臨んでください。



校長 松川 明義

【行事予定】

- 21日(水)：眼科問診
- 23日(金)：壮行会
- 24日(土)～26日(月)：県高校総体
- 27日(火)～28日(水)：振替休校

