



生徒のみなさんへいよいよ明後日から県総体予選！

いよいよ明後日から県総体予選である。夏の暑い日に、倒れそうになりながら走り続けたランニング。とても寒かった冬の日、手の冷たさを両手を擦り合わせながらしのぎ、全力で行った筋力トレーニング。そして日々の技術向上のための練習。そんなすべての努力は、明後日からの県総体予選で勝ち抜くためのものだったのだ。それはどうしてか？ 負けてしまうと、3年生にとって学校生活の一部だった部活動が終わってしまうからである。そして、今のチームのメンバーで試合をすることもなくなってしまうからである。だからこそみんなには、どんどんと勝ち続け、少しでも長く今のメンバーでの部活動を継続してもらいたいと思う。



では、県総体予選で勝つために大切なことは何だろうか？ 当たり前のことだが、そのスポーツにおける基本的な技術は絶対に必要だろう。試合をベストの状態で行い抜く体力も必要だろう。そのためにみんなはこれまで練習をしてきたのだ。しかし、それは今の段階からはどうすることもできない。では、今日、明日にできることはないのだろうか？

よく「練習でできないことは試合でもできない」と言われる。確かにそのとおりである。



しかし、考えてもらいたい。練習や練習試合の時に、とんでもなくすごいスマッシュがきまったことがないだろうか？ 自分でも驚くほど難しい位置からシュートが決まったことがないだろうか？ 素晴らしい投手の速い球をジャストミートし、それがヒットになったことがないだろうか？ 結構誰もがすごいプレーをやったことはあるものなのだ。では、強いチームの選手とそうでないチームの選手の違いは何だろうか？

(裏面に続く)

保護者の方へのお願い

保護者の方が生徒（中学生）を県総体予選、県総体の応援に連れていくのは禁止されています。例え選手の兄弟姉妹であっても連れていかないようにお願いします。

テニス部（硬式）の大会出場について

本校創立時、顧問数に限界のある現状をふまえ、硬式テニス部は設置しない予定でした。しかし、当時の保護者の方の要望もあり、ソフトテニス部顧問が練習のみを監督するという約束でテニス部の中での硬式の練習を許可いたしました。これまで中体連の大会はありませんでしたので、連盟の大会に保護者の責任のもと出場してもらってきました。来年度より、硬式テニスが正式に中体連の種目として認められるそうです（今年度は準加盟扱い）。しかし今後も、本校の教員数では単独の顧問をつけることはできません。したがって、来年度以降も中体連の大会を含め、学校主導で硬式テニスの大会に参加することはできませんので、ご理解をお願いいたします。

ホームページで日々の学校生活の様子を紹介しています。

<https://www.torikyo.ed.jp/yurihama-j/>



そんなプレーができる確率が高いか低いかの違いではないかと思う。これまでやってきた練習は、そんないいプレーができる確率をあげるためのものだったのだ。しかし、確率が高いからといって必ず勝てるのだろうか？ メジャーリーグでは、たくさんのお金を使いすごい選手を集めたドジャースでも負けることはあるのだ。卓球の世界では、世界ランク上位の選手が中学生に負けることだっ



てあるのだ。スポーツの試合はやってみないとわからないのである。特に、戦力的に強いチームに過信（あのチームになら余裕で勝てる）があり、戦力的に弱いチームが本気で勝とうという気持ち（勝てると信じる気持ち）で向かっていったときに、そんな逆転劇が起こるのではないかという気がする。各競技の中で強いチームにも、そうでないチームにも、ここから大切になってくるのは「気持ち」なのだ。

「自分たちはできる」、「精一杯やったら勝てる」と本気で思える思考のことをポジティブシンキングという。そんな思考に導く方法をいくつか調べてみたので紹介しておく。

①生活のリズムを崩さない。もう始めてる人もいるかも知れないが、大会当日を想定して早寝早起きに努めたり、朝ご飯をきちんと食べたりすることもポジティブな思考につながるそうである。

②毎日の会話をプラス的な会話にする。クラスの中なら「〇〇部はきっと勝てるよ」、「〇〇さんは本番に強いからきっと活躍するんだろうね」等、部活の中なら「〇〇がヒット打ちそうだな予感がする」「〇〇は最近調子が良いからたくさんシュート決めそうだな」等、互いにプラス的なことを言い合うのが効果的である。



③「行ってきます」「おはようございます」、授業の「お願いします」「ありがとうございました」など、言葉を大きな声でハツラツと発するなど、自分を表に出して表現するように心がけることは気持ちをポジティブにする効果がある。

④イメージトレーニングで何度も自分のいいプレーをイメージする。家で自分がスパイク・シュートを打つ格好をしてみて、それが入っ

たところまでをイメージするのだ。野球なら相手チームのエースを想定して素振りをして、そのエースからヒットを打つところまでをイメージするのだ。このトレーニングのいいところは、実際にボールを蹴ったり投げたりしないので、毎回ゴールにボールが入ることである。本気でやればとても気持ちがよく、自分がすごい選手になった気にもなり、気持ちはポジティブに変化していくそうである。

とにかく、どんなことであっても心から信じ、いろいろとやってみることが大切なのではないかと思う。最後に、元テニスプレイヤーの松岡修造さんの言葉を紹介したいと思う。

100回叩くと壊れる壁があったとする。でもみんな何回叩けば壊れるかわからないから、99回まできていても途中であきらめてしまう。

今日家に帰ってからおこなうイメージトレーニング（ストレッチ）が君たちにとっての100回目かもしれない。そう信じて、今日、明日できることに、最後まで全力で頑張ってもらいたい。