



コミュニティ・スクール太宰府市立太宰府東中学校

東の風

令和6年7月1日（月）第5号 文責：校長 高良 悦子



中体連、熱戦続く

今年の中体連筑紫区大会は、6月8日の陸上大会をスタートに、熱戦が繰り広げられています。本校では現在のところ、卓球部の団体戦で第3位、サッカー部と剣道女子第5位と見事な成績を残し、筑前大会への出場を決めました。これ以外にも、陸上、水泳、卓球、ソフトテニスなど、個人で筑前大会への出場生徒がたくさんいます。試合ですから当然、結果が出ますが勝っても負けても、試合に出た人も出なかった人も、全力で競技したり全力で応援したりする姿が本当に素晴らしかったです。梅雨でもあり蒸し暑い中、応援にかけつけてくださいました保護者の皆様、本当にありがとうございました。吹奏楽部も23日にコンクールがありますし、筑前大会でも熱い声援、どうぞよろしく願いいたします。また、残念ながら引退となった3年生、本当におつかれ様でした。ここまで頑張れた感謝の気持ちを自分の言葉で仲間やお世話になった人、家族に伝えてほしいと思います。



やる気を育むために

6月に私が受けた研修会の中で、元ジャイアンツアカデミーコーチの金屋 佑一郎さんから話を聴く機会がありました。筑前地区校長会での講話でしたが、大変興味深い内容でしたので、少し紹介したいと思います。ちなみに彼は、園田先生の中学の後輩だそうです。

○「本番に弱い人」（メンタル面の弱い選手）

本番に弱い人は、イメージできないことはプレーできない。その人に成功のイメージを持たせる必要があるため、手本を見せて真似をさせるとよい。具体的に「してほしい事」を伝えるとよい。

○「ミスの原因」（集中力が欠ける）

ミスは、過去（さっきのミスがなかったら…、なんでファールをしてしまったんだ…）や未来（ここで失敗したら…、この試合に負けたら…）に思考がいくことで起きる。「今、現在自分のやるべきこと」に集中することが大切である。

○「パフォーマンスルーティン」（集中力を高めるスキル）

例えば、ロサンゼルス・ドジャースの大谷 翔平選手が打席でのルーティンを変えた（打席に入る際、バットを用いて足の置く位置を正確に測っている）ように、一流の選手はプレーの成功率を高めるために、一連の動作・手順を意識的に行っている。

○「自分の気持ちを整える方法」（気持ちを切り替える方法）

一流選手は、自分の気持ちが「姿勢」によって変わることを知っている。また、動きには必ず適切な呼吸法がある。リラックスするには「腹式呼吸」で4秒吸って8秒はくを繰り返す。代打など急な出場の際には、心拍数を上げるため座ったまま「胸式呼吸」を短く繰り返す。大きな声での挨拶も実はこのテクニックの1つで、習慣づいていると自分のスイッチを入れることになる（強豪校は必ずやっている）。

○「ポジティブリフレーミング」

一流選手は、「他人や環境はコントロールできないこと」を知っているため、今ある環境や状況の中で自分ができるベストをやろうと考える「プラス思考」が身についている。（例えば、コップに半分水が入っている時、「半分しか入っていない」と考える人より、「半分も入っている」と考えられる人のほうが、ストレスを感じにくいとのこと。）

○「セルフトーク」（上手くなる人と伸びない人の違い）

「自分をコントロールできること」に意識をそそぐ。ミスをした時、いつも不平不満のある人は「あいつが悪い」とネガティブな言葉をつかう。上手くなる人は、ベクトルを自分に向け「よーし！まだまだ！次！次！できるって！」とポジティブな言葉をつかう。そして、いずれも習慣となるし、仲間に伝染する。それがチームの伝統となる。