



学校だより

志高く

正しい判断力とたくましい実践力を
もった熊谷東中生を育む学校

発行 熊谷市立熊谷東中学校
電話 048(521)0066
FAX 048(521)8429
令和6年10月17日
第14号

やることではなく、最後までやりきること

校長 清水利浩

9月19日の時点で、本塁打と盗塁数が、48-49。ドジャースの大谷翔平選手は、「50-50」という大記録の目前に、きっとプレッシャーが重くのしかかり、大変だろうなと思っていました。

翌9月20日、「6打数6安打10打点、3ホームラン、2盗塁」という驚異的な結果を残し、あっという間に「51-51」に到達しました。

この結果も、これまでの厳しい練習と努力があつてのことと思いますが、それだけではないはずで

です。**大谷選手は、どのようなメンタルを持って臨んでいるのだろうか。**とっても興味があります。

心理学者の中野信子氏は、「メンタルのブレーキがかかるという現象が普通、人間にはある。ブレーキをかけないように、自分をもっていく術(すべ)を知っている人だなという感じがします」と語ります。

スポーツ心理学者の児玉光雄氏は、大谷選手が大リーグに挑戦した年からその発言に注目し、思考や行動パターンを分析しました。「大谷選手は、結果を『二の次』と考え、球をバットの芯で捉えて、一定の角度で飛ばすことだけに集中している。『~をしなければならぬ』では、重圧で体が思い通りに動かない。大谷選手は、自然体でいられるから、ホームランを量産できる。高い目標設定も大切です。「打率3割を目指す選手は、3割を超えると3割を維持することで精一杯になります。全ての打席で、本塁打を狙う意識がなければ、シーズン50本塁打は成し遂げられなかった」と分析します。そして、児玉氏は、大谷選手を、「『少年の心を持つスーパーアスリート』と表現する。少年時代から野球を楽しむ心を忘れず、自発的に物事に取り組んでいる。その姿勢が、本場の大リーグで大活躍を続けられるゆえんだ。きっと自分で立てた目標を達成するための自己肯定感(「自分はできる!」というもの)をもっているだろう」と。

私たちは、普段は、結果に対して、「良かった」「悪かった」と一喜一憂しがちです。それが努力を怠ったり、意欲を落としたりすることにもつながるのだそうです。大谷選手をはじめ、一流アスリートは、「できた」のか、「できなかった」のかを分析する傾向にあるのだそうです。**失敗の原因を見つめ、それを克服することで成長へとつなげるのだそうです。**



10/15 正門脇の金木犀(きんもくせい)が開花しました

日本ハムファイターズの元監督で、WBC日本代表の前監督の栗山英樹氏は、「大谷選手は、自分がこうだと決めたら最後までやり続ける強さと忍耐力をもっている。大谷選手は高校時代も、プロに入ってからも、『こうするんだ』と本気になったら、できるまで必ず『やり切る』といいます。ただし、『やる』ことはできても、最後まで『やり切る』ことが出来る人は意外と少ないし、ましてや大谷のように何年にも渡って「やり続ける」ことのできる人はほとんどいません」と。

「努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのなら、それはまだ努力とは呼べない」。これは、世界一のホームラン王、王貞治の言葉です。

君たちのこれからの中学校生活(学習、部活動、学校外での活動などなど)に、参考になれば幸いです。今日は、前期の終業式です。担任の先生からいただく通知表もそうです。君たちの将来の目標、夢、志……。そうです。「志高く」です。自らのゴールに向けて、「何ができて、何ができなかったのか」を分析し、粘り強く頑張ってください。

<参考資料>

○朝日新聞 令和6年9月21日付 スポーツ欄

○日刊スポーツ web記事 令和6年9月20日配信 中野信子氏 「脳科学者が大谷翔平のメンタル管理術を分析」

○プレジデントオンライン 令和6年9月20日配信 「"50-50"に目もくれない…大谷翔平」

最後までやりきった「体育祭」は、笑顔や感動のあふれる素晴らしい学校行事となりました。

