



きれいな学校 輝く笑顔 ~J(授業)A(挨拶)S(清掃)MI(身だしなみ)N(仲間)~

大久保中だより

〒338-0815 さいたま市桜区五関 2 8 2

Tel 048-852-3554 Fax 048-840-1430

Mail Address : okubo-j@saitama-city.ed.jp

「試合のように練習し、練習のように試合をする」 本番で100%の力を出せ!!

校長 新井 敬二郎

冬本番、まだまだ寒い日が続きますが暦の上では確実に春が近づいています。プロ野球もJリーグもキャンプ真っ盛り、今から三月の開幕が待ち遠しいのは私だけでしょうか。さて、3月2日は、埼玉県公立高等学校の受検日です。3年生のみなさんにとっては、もしかしたら人生初の「緊張の一日」となることでしょう。そこで3学期始業式にみなさんにお話した**本番で100%力を発揮できる方法**についてもう一度確認したいと思います。

勉強とスポーツは、本当に良く似ています。どちらもそれまでの練習の成果を、ピンポイントである日、ある時間に自己ベストを出さなければいけません。例えば、勉強であればそれが入試本番であったり、スポーツであれば大会であったりする訳です。しかしながら、練習ではそこそこ出来るけどいざ本番になったら緊張で全然ダメなんてことを繰り返していませんか。もし、そうなら単純です、それは…**今、自分がすべきことに集中するだけ、余計なことを考えずに今やるべきことに集中すること**です。しかし、それが出来ないから本番に弱いんですよね。つまり、緊張の練習が元々足りなかったのです。

プロ選手はいくら練習が素晴らしくても本番の試合で結果が出なければレギュラーになれませんし、給料も上がりません。結果が全てのプロ選手は、試合で力が発揮できるように意図して日頃から練習しているのです。ですから**緊張の練習**ができています。練習でできもしないことを本番でやろうなんて考えませんし、必要以上に力んでも飛距離は伸びないことを知っているのです。昔から「**試合のように練習して、練習のように試合をする**」という格言がありますが、プロ選手はこれが実践できるのです。(常に)自分をコントロールできて、脳を適度な緊張状態に慣らしておくことができる人たちの集まりなのです。

では、私たちにできることは何でしょう。①心をコントロールする訓練をすることです。緊張とか震えを止めるのは誰も出来ません。勉強するにもスポーツをするにも「**試合のように練習して、練習のように試合をする**」という適度な緊張感を逆に持ち続けてください。②今日できることは今日のうちにやること。本番は一回しかないのに、日頃から問題を解くのを簡単にあきらめていませんか。すぐに解答を見て解いたつもりになったり、解答時間を意識しなかったり、分からないからと後回しにしていますか。「**明日野郎は、馬鹿野郎**」です。③朝型に切り替えましょう。脳が活性化するのは起床後3時間後くらいからです。④少しぐらい、いい加減になりましょう。本番に強い人は「**時間にルーズ**」というデータもあります。これだけやったんだから本番は『**きつとうまくいく**』と、自信を持って行動しましょう。楽天的で、そういう根拠のない自信をしっかり持っていることも大切です。頑張り大中生!!

世の中で一番楽しく立派なことは、一生涯を貫く仕事をもちことです。
世の中で一番みじめなことは、人間として教養のないことです。
世の中で一番さびしいことは、する仕事のないことです。
世の中で一番みにくいことは、他人の生活をうらやむことです。
世の中で一番美しいことは、すべての物に愛情を持つことです。
世の中で一番悲しいことは、うそをつくことです。

福沢諭吉「福翁自伝」より

