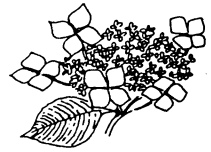


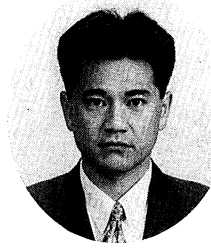
# 日々の想



ずいそう

## 精神力と勝利

佐藤 隆 宏



競技スポーツを通して指導者が考  
えることは、生徒に「勝つことの喜  
びと感激を体験させたい」というこ  
とです。

私も陸上部、スキー部の顧問とし  
て同じことを考える一人です。

ある人は、勝つためには自信を持  
たせることが大切だとか、根性だとか  
言いますが、私は練習で力をつけ、  
試合で勝利をもたらす最大のものは

生徒の「精神力」にあるように思い  
ます。

私が担当する部活動は特設部とし  
て活動しており、部員は二つ以上の  
部に所属しています。少ない時間の中  
で効果的に練習を進め、勝利する  
ためには、強い精神力を養うことが  
最優先されます。

そこで、生徒が勝利を得るための  
精神的な要素を次のようにとらえさ  
せ、指導にあたっています。

まず、物事を前向きに考え、困難  
や悪い状況でも悩んだりしないプラ  
ス思考を持つ。次に、自分の能力や  
可能性を信じ、自信を持つ。そして、  
常に自分のベストを尽くし、粘り強  
く最後まで努力する意志を持つ。

さらには、自分や自分のチームの  
目標を意識し、目標達成のためにやる  
べきことを明確にすることなどから  
活動への意欲づけをさせています。

また、規律ある生活を重視させ、  
あいさつや礼儀、仲間への思いやり

など人間としてあたりまえのことが  
できて初めて選手であることも理解  
させています。

次に、はつきりとした主張や自分  
なりの考えを表現できる。練習や試  
合で自分のすべきことに集中でき  
る。新しい技術や試合での動きに頭  
の中で思い描きイメージする。そし  
て、練習や試合での状況を客観的に  
とらえ、自分の闘志をかり立てる方  
法や心を落ちつかせる方法を知る。

不安や緊張、否定的な考えや気持ち  
をコントロールし、積極的に安定し  
た気持ちで試合に臨む力を持つこと  
が技能修得の前提条件となり、数々  
の実績を残してくれました。

中学生が試合で勝つためには、単  
に厳しい練習をするだけでなく、自  
信と満足感を感じとれる毎日でなけ  
ればならないと思います。そして、  
何より「感激」を与えてくれる生徒  
達に、我々指導者が感謝する気持ち  
を持つて接していくことが、強い精  
神力を養い、勝利へつながるものだ  
と思います。「精神力と勝利」この言  
葉の陰には、教師と生徒相互の深い  
信頼関係が大切になります。この関  
係が成立した時に、強い精神力を発  
揮し、大きな成果へつながり、本当  
の勝利の喜びを感じるのではないで  
しょうか。

(二本松市立二本松第三中学校教諭)

## 輝やかしい生徒達 との出会い

大石 和歌子



二年次のクラス分けの時に「進学  
クラスの一つを担当してください」  
と言われ、そのクラスがようやくま  
とまりを見せはじめたのが、一学期  
も終わろうとする頃でした。

具体的な進学の目標を持っている  
生徒もいましたが中には、目標を一  
つに絞られずにいるK子、英語は苦  
手だが好きなので英文科に行きたい  
というN子、ジャーナリストになり  
たいS子、ピアノが得意で音楽科志  
望のA子など多種多様の希望を持つ  
生徒がほとんどなので、私は「合格  
できる学校よりも努力して入りたい  
学校へ」がこれからの人生には最も  
大切と思い、本人の意志を最優先に  
勧めました。

指導の過程で私自身もいろいろな  
ことを学びましたが、ほのぼのと