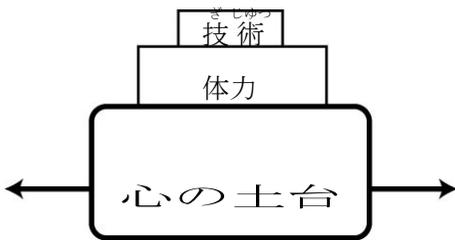


夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

心の土台を育てよう！

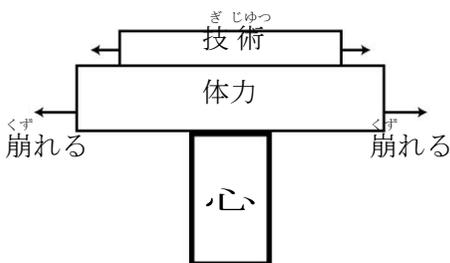
《理想像》



心の土台をどんどん広げれば…

- ・ 自主性が増し、記録がぐんぐん伸びる
- ・ 練習量が増えても、前向きに取り組める
- ・ 予想以上に強くなり、「化ける」選手が出る
- ・ 将来長続きする息の長い選手になる
- ・ 人間的に成長し、社会に出て役に立つ

《危険な例》



心が育たず、体力や技術の練習だけに力を注げば…

- ・ 一時期好記録を出す、長続きしない
- ・ 中学では良いが、高校・大学でつぶれる
- ・ 陸上成績は良いが、マナーが悪い
- ・ 自分だけの力で強くなったと勘違いする
- ・ 陸上バカで、社会では通用しない

私自身が、長く陸上に携わる中で、「心の土台」が何よりも大事と考えるきっかけとなったレースがあります。今からもう25年ほど前の話ですが、その年、ようやく府駅伝で上位をうかがえるチームができあがり、意気揚々と府駅伝大会に臨みました。不安だった1区がトップと5秒差の2位で競技場に帰ってきたときには「もしかしたら優勝して、全国駅伝に出場できるかもしれない」と頭をよぎりました。2区が戻ってくるとやはり5秒差、しっかり優勝候補の学校につけているようです。3区が戻ってきた時点で4秒差・・・「よしよし」。4区が戻っ

てくるとやはり5秒前後の差、そしてアンカーがゴールしたのは…やはり「5秒差」、初優勝はつゆうしょうを逃のがしてしまいました。結局、うちの選手たちは一度も前しゆうしに出ることなく、終始、後ろをついて走るレースになってしまったのです。決して力がなかったわけではない、でも、前はんだんに出る勇気がなかった、自分で勝負をかける判断ができませんでした。駅伝は1人でロードを走ります。トラックのように、こちらが指示を出すことはなく、自分で判断するところに難しむずかさや面白おもしろさがあります。うちの選手たちは、優勝候補ゆうしょうこうほと言われる学校にピタッとつく力はあっても、自分で動く力が育っていませんでした。

私わたしはそれ以来、走る練習、体力をつける練習だけではだめだ、「心」をしっかり育てなければだめだと痛感つうかんしました。何から手をつけていいかわからない中で、まずは練習前に10分程度の清掃活動せいそうを取り入れました。正門前から下足室前にかけて感謝かんしやの気持ちこを込めながら掃除そうじをしようということなのですが、その光景こうけいであることに気づいたのです。全員が毎回かたまって同じ場所そうじを掃除しているのです。エリアは広いのに、わざわざ人が掃除そうじをしている場所に行っいつしやうけんめいて一生懸命そうじそこで掃除そうじをしています。「違う場所ちがの汚よごれているところさがを探そうじして掃除そうじをする」ことができませんでした。そこで、「人に半径2m以内には近づかず、自分で汚よごれているところを見つけて掃除そうじをする」という謎なぞのルールを課そうじしました。すると、ようやく自分で掃除場所を決めてひとり一人が主体的に動けるようになってきたのです。

あいさつもやかましく言いつづけていましたので、しだいに誰だれに対しても大きな声で挨拶あいさつができるようになってきました。でも、一瞬いつしゆん、謎の間が開きます。誰かが挨拶だれをすれば怒濤あいさつのごとく挨拶どとうをします。でも、「一番最初あいさつ」に挨拶あいさつすることをためらっているのです。

全校集会の時、伝達表ひやうしやう彰などで生徒が目に出てくる場面がよくあります。「〇〇の人、前に出てきなさい」・・・でも、なかなか動きません。「早く出てきなさい」と少しお声を荒げると、2、3人が立ち、それを見た他の子たちも一斉いつせいに立ち上がっていく…。

すべてに共通しているのが、自分ひとりで動けないということ。まわりを見て、自分の行動を決める。駅伝で負けた要因はここにあります。ずっと、前のランナーについて行くことに終始し、結局、勝負に出れなかったのも、今考えれば無理もありませんでした。

それ以来、心の持ち方や心構こころがまえを徹底的てつていてきにミーティングで話をするようにしてきました。「ひとりで動く」「真っ先に動く」を徹底しました。ようやく、ひとりでも掃除そうじができ、ひとりでも挨拶あいさつができるようになり、ひとりでもさっと前そうじに出てこれるようになってくると、駅伝でも自らの判断はんだんで勝負に出ることができるようになってきたのです。これは、「駅伝」に限らず、すべての種目、すべてのスポーツにおいても言えること。自分が主体的に動けるようになったときに、きっと何かが変わっていくはずです。もし、記録のが伸び悩んでいるとなげく人、自分の心の部分で何かを変えてみてごらん。心が変われば、記録せいせきや成績は必ず変わってきますから。

今日の話は「心の土台を育てよう」でした。

