



地域・家庭・学校を結ぶ学校だより

高台

<https://www.ota-school.ed.jp/magomehigashi-js>



令和6年3月1日
令和5年度第11号
大田区立馬込東中学校

メンタルトレーニングのすゝめ

— 生徒のみなさんへ —

松井 圭一

10年前の2014年、全国高等学校野球選手権大会いわゆる高校野球夏の大会石川県大会決勝での小松大谷高校対星陵高校のお話です。

先攻の小松大谷高校は9回表を終えた時点で、8対0と大きくリードし、あと3つのアウトで甲子園出場が決まるところでした。ところが、9回裏に星陵高校が一举9点を奪い、逆転サヨナラ勝ちで甲子園出場を決めたのです。星陵高校のエース岩下大輝選手（現ロッテマリーンズ所属）は3回までに6点を失い、マウンドを降りてライトの守備についていましたが、9回の表に再びマウンドに上がると三者三振で抑え、笑顔でベンチへ戻ってきたそうです。

この時のことを林和成監督は、「（小松大谷のエース）山下くんの素晴らしい投球に手が出なかったの、私が選手以上に早く諦めていた。だが、三者三振に抑えてベンチに戻ってきた岩下くんの顔は8点負けている顔ではなかった。つられて私も笑顔になった。」と振り返っています。

当時の写真には8点差を追って9回裏の攻撃に臨むチームの円陣とは思えないほどの笑顔があふれています。この試合のことはインターネットで、「2014年大谷小松対星陵」と入力するとヒットするので、時間のあるときに詳細や写真をみてほしいと思います。

当然、星陵高校に運もあったでしょう。しかし、それにも増して、彼らが日頃から意識していたものがここで発揮できたのでしょうか。それは、リラックスできる呼吸法やプラス思考になる練習法を学ぶメンタルトレーニングです。

そして、星陵高校のメンタルトレーナーが重要視したのが、「笑顔」です。研究者によると、笑顔をつくと筋肉がリラックスし不安が薄れる。それが平常心につながり、能力を発揮しやすくなるのだそうです。

ピンチで「笑え」と言われても、なかなか笑えるものではないので、選手たちは「必笑」の合い言葉をつくり、笑顔で日々の練習に取り組んだそうです。

もちろんメンタルトレーニングは野球だけではなく、様々なスポーツにもよい効果が表れますし、勉強や部活、習い事にも効果的です。

専門家によると、メンタルトレーニングの第一歩として、まずは、日頃の練習の目標をしっかりと設定すること。10年後、1年後、1ヶ月後など、時間を区切って設定し、具体的に何をすべきかを明確にさせることで、やるきや技術の向上につながるのだそうです。「うまくなりたい」など、ぼんやりしたビジョンでは、行き当たりばったりの生活や練習になりがちだということです。

また、成功体験をイメージすることも大切です。

新庄剛志日本ハム監督が現役時代メジャーリーグに移籍する直前の記者会見で初打席ヒットを打ちますと公言し、初打席でセンター前ヒットを打ちました。当時の新庄選手には自分がヒットを打つ姿がしっかりとイメージされていたようです。

「運は待つものではなく、引き寄せるもの。」という言葉がぴったりの逸話だと思います。

理想的な心理状態を「ゾーン・フロー」と呼び、疲れない、時間がスローモーションに感じる、体が自然に動くといった状態で、自分の実力を最高度に発揮できるそうです。

メンタルトレーニングさえしていれば、練習もしないで成果が出るという話では当然なく、どんな苦境も乗り越えられるという訳でもありませんが、ネガティブ思考でいるよりも、よい結果を生みやすくするためポジティブ思考でいる方がよいことは事実のようです。

こころのモチよう次第で成功の可能性が出てくるのなら、自分のきもちを整理する術（※1）を身に付けてみてはどうでしょうか。馬込東中学校の図書室にもメンタルトレーニングに関する本が数冊あり、これからも増やしていこうと思います。

まずは基本である「笑顔」を意識した生活を送ってみませんか。

※1 術（すべ） 技術、スキル



〈 2年生横浜社会科見学 〉

2月2日(金)、2年生横浜社会科見学を実施しました。感染症が拡大し、学年閉鎖明けの実施となりましたが、おおよそ計画とおりに行動することができたようです。各班、事後学習もしっかりと取り組むことができました。今回の事前・事後学習や班行動の計画などは5月に予定されている修学旅行でさらに活かされます。新たな年度になってからですが、当日が楽しみになるような準備を進めてください。



エンジョイ馬東・PTAの皆様 ありがとうございます

2月17日(土)に数学検定が実施されました。今回は10名の受検者でした。次年度も実施予定なので、沢山の生徒の参加をお待ちしています。また、2月27日(火)に多数のPTAの皆様のお手伝いをいただいて正門前のプランターの植え替えをしていただきました。両活動とも学校支援本部エンジョイ馬東の皆様の協力の下で実施されています。1年間、ご協力ありがとうございました。



第67回卒業式について

日時：令和6年3月19日(火) 10:00 開式
*受付開始 9:30~ (9:45着席完了)

場所：本校体育館

*在校生、卒業生の当日の時刻につきましては学年だよりで詳細をご確認ください。

*PTA役員・委員・係の皆様には、当日お手伝いいただくことが多々あると思いますが、よろしくお願いたします。

保護者・地域の皆様へ

今年度も残すところ1ヶ月となりました。大きな事故、怪我もなく1年間子どもたちが健やかに学校生活ができたのも保護者、地域の皆様のご理解、ご協力があったのことでございます。心より感謝申し上げます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、次年度も引き続き、本校の教育活動へのご理解、ご協力をお願いいたします。