

行雲流水

No.55 令和3年6月7日発行

「まさか」は、あると想定して

校長 寒河江 正人

急な延期となった**北村山中学校水泳競技大会**は、**明後日**の実施。

そして、**北村山中学校総合体育大会**まで、「**あと2週間**」となった。

科学的な根拠は何もないが、地区総体直前の「**今**」は、「**魔の刻**」である。

特に、夕刻が近づく黄昏時は、いにしえより「逢魔時」と言われ、警戒せねばならない。

部活動中などに**事故や怪我**が起きる。**直前の火曜日、水曜日あたり**が危ない。

何を**迷信めいたこと**を言っているんだと笑われそうだが、少なくとも私はそう感じている。
そう感じざるを得ない経験を顧問として、何度もしてきたからだ。

先日、印刷室である先生と偶然「**そういうことってあるんだよなあ。**」という話になった。
もしかしたら、私たちと似たようなことを感じている方が、他にもいるのではないか。
これまで中学校で勤務してきた「**経験則**」から、そう感じるのだとしか言えないが。

顧問をしてきて、大会直前の事故や怪我で、生徒が出場できないことくらい悔しいことは
ない。これまで懸命に練習してきた生徒の姿を知っているからだ。
一番悔しいのは、生徒本人だろう。支えてきた保護者やコーチだって同様に悔しい。

大会直前。「**まさか**」の事故や怪我は、誰もしたくない。だからこそ、**無理・無茶はするな。**
生徒諸君が、これまで練習で積み上げ、身につけてきたことを一つひとつ丁寧に**確認し、**
気持ちを落ち着かせて、**整理**をしてみよう。

これまで「**努力してきた事実そのもの**」と「**自分自身を褒めて元気づけて**」あげるのだ。
自分の「**最も良いパフォーマンス**」をイメージして、「**できる!**」と**自己暗示**をかけよう。

勝ち負けや順位にこだわる価値観を否定はしないが、それらは「**結果**」に過ぎない。
きみの脳が「**結果**」だけに**支配・束縛**されると「**ベスト・パフォーマンス**」が下がる。

生徒諸君! **最も大切なことは、「これまで努力してきたプロセス（過程）」を通して、**
自分が（個人が）・自分たちが（チームが）、どう成長したのか、ということなのだ。