

**真のスポーツマンになるために**

**殿中生応援団**



**部活動編**

## 部活動応援団 1

### 「スポーツマンとは？」

「殿中応援団 学習編」は5月に掲載しました。その時はコロナの感染拡大の影響で部活動ができなかったため、「殿中応援団 部活動編」は掲載しませんでした。

そもそもこの2つは、昨年度の臨時休校のときに掲載したものです。今年も引き続き同じ内容のものを掲載します。

まだまだ感染拡大が不安な状況ですが、今年はオリンピック・パラリンピックが開催され、多くのスポーツに焦点が当たります。みなさんには、オリンピック・パラリンピックの刺激も受けながら、これまでよりも意欲的に、また効率よく部活動で成果を出してもらうために、掲載するものです。主に運動部について触れますが、管楽部・美術部・華道部の人も自分の活動に関連させて考えてください。また、部活動をしていない人も、学校外での活動や自分の趣味や好きなことなどと考え合わせて考えてみてください。

「部活動応援団」では、上達するための方法だけを示すのではなく、スポーツマンにとって、考えてほしいこと、またスポーツマンとしてあるべき姿について示していきます。

これから示していく内容は、広瀬一郎さんの「スポーツマンシップを考える」という本から紹介していきます。ずいぶん以前の本ですが、その時に「部活動を通じてスポーツや何かに打ち込む人なら、この内容は知っておくべきだな」と強く思いました。

さて、1回目は、「スポーツマンとは何か」ということについて考えてみましょう。

みなさんはすぐに答えられますか。「スポーツが好きの人」「運動がうまい人」などの答えが返ってきそうです。

スポーツマンという言葉が国語辞典で引いてみると「運動に優れた人」と書いてありました。足が速かったり、サッカーがうまかったり、という理由で「自分はスポーツマンだ」と思っているも多いと思います。

しかし、ちょっと待ってください。もしそうだとすると、スポーツマンらしさというのは、足が速かったりすることになります。少し変ですね。

そこで、オックスフォードというイギリスの有名な国語辞典でスポーツマンという言葉調べてみると、なんと「Good Fellow」と書かれていたそうです。この意味は「良い仲間」です。くだけた表現で言えば「いい奴」という意味です。

まず、今日は、スポーツマンは「良い仲間」という意味であることを覚えておいてください。

“He is a good sport.”という言い回しがあるそうです。その意味は「彼は信用に足る人物だ」という意味になります。スポーツマンの本来の意味が見えてきますね。

## 部活動応援団 2

### 「真のスポーツマンとは、Good Loser（負けてもブツブツ文句を言わない人）であること！」

前回は、「スポーツマン」の意味が「良い仲間」であるということを紹介しました。さらに今日は、「真のスポーツマンとは」について考えていきます。

表題に示したように、結論から言うと、

「ある人が真にスポーツマンであるかどうかは、勝負に負けたときの態度でわかる。負けたときに素直に負けを認め、それでいて頭を垂れず、相手を称え、意気消沈せずすぐに次に備える人が真のスポーツマンだ」ということです。

スポーツをしているとわかると思いますが、運動部員の人は、毎日暑い日も寒い日も、黙々と練習に励んでいます。しかし、練習をしたからといって、いつも勝てるわけではありません。負けるときもあります。私も経験がありますが、あの負けたときの悔しさといったら、言葉で表せないほどの気持ちになります。「あれだけ、努力したのに」「あのプレイがなかったら、勝っていたのに」「審判が悪かった」など、さまざまな気持ちがわきあがり、自分の中で負けを認めることができなくなります。大きな大会で負けるほど、その悔しい気持ちは大きくなります。

しかし、そんなときにこそ、上に示したような態度で接することがスポーツマンである証なのです。逆に、なかなかそういう態度を示せないからこそ、その態度を示せる人が、真のスポーツマンなのです。

たとえば、高校野球にしても、本当に最後まで負けない学校は、全国でたった1校だけです。あとのすべての学校は、どこかで負けて悔しい思いをします。ほとんどすべてと言っていいほどの学校と選手が負けと悔しい思いを経験します。

つまり、スポーツをするということは、常に負けと隣り合わせなのです。負けることを経験しながら、スポーツに取り組んでいるのです。

負けたときの自分の態度は、どうですか。ブツブツ文句を言っていないですか。一流選手ほど、文句を言いません。なぜか。理由は、文句を言っても自分が成長しないことをよく知っているからです。

みなさんも真のスポーツマンをめざしましょう！

(ピアノや絵画など文化的活動をしている人にもあてはまると思います。活動をしていたら評価されないときもあります。努力しても入賞できないときもあります。そこでその原因を他のところにもっていかないことです。それが Good Loser です。)

### 部活動応援団 3

#### 「スポーツマンシップとは何か」

前回は、「真のスポーツマンは、Good Loser(負けてブツブツ文句を言わない人)」であるということを紹介しました。さて、今日は「スポーツマンシップ」について考えてみましょう。

シップという意味は、「～であること、～であるという身分・状態」です。そうすると、スポーツマンシップは、スポーツをする人が「当然身につけるべきこと」や「めざすべき理想の姿」というふうに理解できます。

では次にその中身ですね。「当然身につけるべきこと」「めざすべき理想の姿とは」とは一体何なの？ということになります。今、スポーツマンシップの意味を示しましたが、煎じつめれば「尊重 (respect) する」ということです。そして、何を「尊重」するのかというと、以下の3つになります。

#### 1 競い合う相手選手やチーム

2 ルール

3 審判 　　　　　　　　です。

つまり、選手宣誓の「スポーツマンシップに則り（のっとり）正々堂々とプレイすることを誓います」とは、この3つを尊重して試合をしますということです。

次回以降は、それぞれについて、説明していきます。

#### **部活動応援団 4**

##### **「スポーツとは何か」**

尊重すべき3つを説明する前に、基本となるスポーツとは何かについて説明します。

スポーツでは「ゲームをプレイ（play）する」などの言い方がよく使われます。また、ゲームの参加者のことをプレイヤー（player）と呼びます。これを見てもわかるようにスポーツは“遊び（プレイ）”の一形態です。

もちろん遊びとスポーツは、まったく同じものではありません。スポーツではない遊びもあります。子どもがブランコやジャングルジムで遊ぶのはスポーツではありません。

では、スポーツと単なる遊びとはどこが違うのでしょうか。スポーツは確かに遊びの一種ですが、そこには単純に楽しむというだけでなく、かなり真剣な要素が存在します。

つまり、競争という要素があり、ルールに基づいて勝ち負けが決定されます。

ゲームの中ではより優れた者、あるいはチームが勝利を収めます。そして、競争してどちらが優れているかを決定することが、スポーツでは一番重要な問題になります。確かに遊びの一部ではありますが、真剣です。快樂ではありますが、困難でもあります。結果によって心が浮き立つこともあります、意気消沈することもあります。両面を備えています。

少し難しい言葉ですが、スポーツを定義すると、

「遊びの形態をとりながら、競争の要素をもち、ルールによって統制された、人類が自由意思で選択した身体活動」となります。

自分が取り組んでいるスポーツの意義をよく理解し、知識ももちながら、毎日の練習に励んでください。

#### **部活動応援団 5**

##### **「競い合う相手を尊重すること！」**

競争では、片方が勝てば必ずもう片方が負けることが必然です。しかし、別の見方では、競争というものを通して、努力や練習の大切さを学び、そして自ら鍛錬することで身につけた素晴らしいスキル（技能・技術）を表現する機会であると言えます。

勝利しようとすることは、ゲームにおいてベストを尽くし、そのゲームでめざすものに対してできる限りのところまで到達しようとする行為なのです。

その努力は、自分の相手も勝とうと努力し、自分より優れた成果を出そうという努力があって初めて

可能なのです。さらに言えば、相手だってこっちが勝利のための努力をしなければ、素晴らしいパフォーマンスは行えません。

こう考えると、相手が素晴らしい機会を与えてくれたことに対して感謝すべきではないでしょうか。ある意味では相手とは敵対関係にありますが、別の見方では両者はともに素晴らしいものをめざし、価値観を共有するパートナー関係なのです。

「プレイする意味がある」と言うとき、それは相手が自分にとって意味があるということです。相手がいないとプレイできません。良いゲームとはこういう協力関係があって初めて可能なのです。

たとえば、中学生のチームが小学生の弱いチームに大勝してもうれしくないですし、試合後の満足感もありません。接戦をしているときが一番楽しいのです。そのことは知っておきましょう。素晴らしいと思える相手に勝ってこそ、満足があり、努力した甲斐があってその努力で自分自身も成長できるのです。

これからは、相手を尊重してゲームをすることを意識してください。

## 部活動応援団 6

### 「ルールを尊重すること！」

野球やサッカー、バスケットボールなどには、ゲームを進行する上でのルールがあることはみなさんもよく知っているはずですが、両方のチームがそのルールを守ることでゲームが成り立ちます。

たとえばサッカーで、片方のチームがボールを手でコントロールすれば、試合は全く成り立ちません。サッカーは、手が使えない競技であるからこそ、脚でボールをコントロールする技術が磨かれ、感動するような素晴らしいプレイが生まれます。手が使えないという困難なルールがサッカーの特徴であり、それを克服してプレイすることに大きな意義があるのです。

バスケットボールは、あの小さなリングにボールを入れることに魅力があります。バスケットゴールのリングがもし直径1mもあれば、ゴールすることは容易くなります。しかし、簡単にゴールができ過ぎて魅力がなくなります。小さなリングにボールをシュートしなければならないからこそ、技術が磨かれ、素晴らしいプレイが生まれるのです。

以上のように、一つ一つのルールがあるからこそ、そのスポーツの特性が生かされ、そのゲームが楽しめます。だから、スポーツマンとしてルールを尊重するのは、当然のことです。

さて、ルールを尊重することの意義を知ったうえで、それぞれのスポーツのスポーツマンシップに関係する例を示します。

- 大リーグでは、後半に大量リードしたチームが盗塁をすることは、あまり評価されません。
- サッカーでは、相手チームの選手が倒れたときに、攻撃側のチームの選手は故意にボールを蹴りだすことがあります。
- バスケットボールでは、接戦で迎えたゲームの終盤では、シュートしようとするプレイヤーに対してディフェンスが意図的にファウルをしてフリースローに持ち込ませることがあります。

それぞれの競技には、伝統と文化があることも知っておきましょう。自分が楽しんでいる競技をよく理解することが大切です。

## 部活動応援団 7

### 「審判を尊重すること！」

たとえば、何人かで集まって野球をするとき、遊びであってもストライク、ボール、またアウト、セーフを判断してくれる審判がいないと楽しくありません。公平に判断してくれる審判がいないと、それぞれが自分のチームにとって有利なことばかり主張し、ときにはケンカになることもあります。

そういう意味で、ルールに基づいて判断してくれる審判がいることは、ゲームを楽しむうえで本当にありがたいことです。審判に対し、感謝し、尊重しなければなりません。

そのことを理解したうえで、ゲームに臨むようにしましょう。審判の指示には従い、尊重しながらゲームを行いましょ。

しかし、審判も間違った判断をするときがあります。そのときは、ルールに従って抗議することができます。テニスの試合でも、インかアウトかは、チャレンジといってビデオ判定に持ち込むことができますようになっていました。お互いが自分の有利を主張することは当然ですし、その主張をルールに従って判断するのが審判です。

よって、時には、自分に不利な判断が下されることもあります。この時こそ、審判の判断を尊重し、その指示にしたがい、気持ちを切り替えてゲームに臨みましょう。それが真のスポーツマンであることは、これまでもお話ししました。

審判はいつも正しい判断をしてくれているという肯定的な姿勢で試合に臨むことが大切です。

これまでスポーツマンシップについて説明してきました。同じようによく使われる言葉にフェアプレイという言葉もあります。スポーツマンシップとの違いを調べてみました。どちらも同じような意味ですが、フェアプレイは、プレイ中に守るべき行為や態度のことです。スポーツマンシップは、試合以外での行為や態度も含まれます。Good Loser は、よってスポーツマンシップになります。

また、フェアプレイは形としてあまり目には見えません。ファインプレイは目に見えるので、観客から拍手喝采を受けます。しかし観客は、プレイから目に見えないフェアプレイの心を感じ取って感動してくれるのです。

以上7回にわたって、スポーツマンシップについて説明をしてきました。次回から、スポーツマンシップを身につけるための、具体的な行動等について示していきます。お楽しみに！

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ1. 練習開始時間に余裕をもって行こう！

これまで7回にわたって、スポーツマンシップについて示してきました。

今日からは、そのスポーツマンシップを身につけるために、そして真のスポーツマンになるために具体的に実行してほしいことを示したいと思います。

これから示すコツは、どれもみなさんが日ごろ顧問の先生から言われている当たり前のことです。しかし、そのことがなかなか継続して行えません。一流のスポーツマンは、そこが実行できているのです。みなさんも参考にして早速今日から実行してください。

## コツ1. 練習開始時間に余裕をもって行こう！

上達するためには練習が一番です。その練習を充実させるためにもやる気を出さなくてはなりません。そのやる気を出す方法の一つが、練習開始時間に余裕をもって行くことです。放課後、練習するときは、「終礼が終われば走って練習場所に行こう」ということになります。

たくさんの生徒を見てきましたが、やはり上達の早い生徒は、練習に来るのも一番です。わざわざ友だちを待って練習に遅れたり、練習の準備が面倒だという理由で、開始時間ギリギリにくるようでは、技術も上達しません。早く練習に行って、自分の中のやる気を高めましょう！

「自分のやる気は、自分で高めていこう！」

### 「真のスポーツマンになるために」

## コツ2. 道具を大切にしよう！

元大リーグ選手のイチローは、試合が終わったあと、一人最後まで残って、グローブやバット、シューズなどの手入れをしているのは有名な話です。

もちろん、自分の道具だけでなく、練習で使うボールやその他の道具も大切に使いましょう。特にみんなでする道具は、丁寧に扱わない生徒が目につきます。

プロ野球の選手で、バットとグローブをいつも枕元において寝ているという選手がいることを聞いたことがあります。それだけ、自分が使うものを大切にし、愛着を持っているということです。

ボールやラケット、シューズ、グローブなど、自分を支えてくれている道具に感謝し、宝物のとして大切に扱いましょう。

スポーツマンとして、基本となる大切な姿勢です。

「シューズは、自分で心を込めて洗いましょう！」

### 「真のスポーツマンになるために」

## コツ3. 練習の前と後には、必ず柔軟体操をして、けがを防ごう！

ケガや故障をしないために、十分な準備体操（ウォーミングアップ）と整理体操（クールダウン）は、絶対にサボってはいけません。一度故障した選手は、この大切さはわかるのですが、経験がないとどうしても過信してしまい、サボってしまいます。ケガをしてしまうと、何週間か練習ができなくなります。これは、自分にとっても、チームにとっても大きなマイナスです。しっかり柔軟（ストレッチ）をしてください。

自分の体の状態を一番知っているのは、顧問の先生ではなく当然自分です。自分自身で、自分の体を守るのです。

チーム全員で、必ず準備体操と整理体操の時間を確保しましょう。これが自分自身のスキルアップにつながる大切な方法です。

「柔軟体操は、あなたの体を守り、上達を早める練習の一つです！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ4. 顧問や先生の話は、先生の顔を見て、うなずいて聞こう！

毎日練習をしていると、顧問の先生はもちろん、他の学校の先生からもいろいろとアドバイスをしてくれます。こういうときは上手に話を聞かなくてははいけません。上手な聞き方とは、まず、自分の顔を上げて、話をしてくれている人の目を見ることです。そして、話の内容が理解できたらうなずくことです。

話をする立場の人は、うなずいてくれると、とても話をしやすいのです。うなずくことで、熱心に話してくれるでしょう。

もちろん上手に話を聞ける人は、上達も早いです。

「うなずいて聞いて話を聞ける人は、上達も早い！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ5 あとかたづけは、進んでしよう！

2年生3年生になると、練習時間が長くなり、練習が終わった後は疲れています。どうしてもあとかたづけを下級生にまかせてしまいます。

しかし、ここで気持ちを切ってはいけません。道具を使ったのは、自分たちです。かたづけをして当然です。

本当に伸びる選手は準備もあとかたづけもきっちりとやります。めんどろなことを避けていては真のスポーツマンにはなれません。かたづけが終わってこそ、その日の練習が終了するのです。

「あとかたづけは、めんどろなことを。だからこそ進んでやる！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ6. 練習中は、友だちのファインプレイに、拍手と声援を送ろう！

日々どんな練習をするかで、他のチームとの差がついてきます。当然、練習内容も大切ですが、それ以外に、練習に対する意欲と盛り上がりが必要になります。いい練習をしているチームは、見学していても活気を感じ、やる気が伝わってきます。

毎日の練習をより盛り上げるために、誰かがファインプレイをした時は、拍手と声援を送りましょう。プレイしている人も拍手と声援をもらうことによってさらにファインプレイができます。

そして、今度は自分がファインプレイをできるようになるのです。ファインプレイは、このようにして伝染していきます。拍手と声援には、そんな魔法の力があります。

「拍手と声援で、周りのみんながやり気になります！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ7. 自分のファインプレイの姿（最高のパフォーマンスの姿）を頭の中でイメージしよう！

頭の中に、自己ベストを出したときの姿やファインプレイの姿をイメージできますか。イメージできるということは、自分の目標とする姿がはっきりわかっているということです。

たとえば、バスケットボールで自分がディフェンスをかわしながらシュートを決めている姿をイメージすると、実際に練習した場合と同じぐらいの成果があるという研究結果が出ています。いわゆるイメージトレーニングです。

イメージすることは、自分の目標とする姿を明確にすることであり、また同時に日々の練習にもなるのです。

試合が始まる前は特に有効です。また、お風呂の中やふとんの中やベッドも有効であると言われていいます。日ごろから、自分のカッコいい姿をイメージして練習に励みましょう。

「いつでもどこでもイメージトレーニングはできます！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ8. 家の人に試合や練習を見に来てもらおう！

家の人に試合や練習を見てもらうのを嫌がる人がけっこういます。みなさんは、何よりも部活動にたくさん時間をかけているのです。

家の方は、練習中のみなさんの素晴らしい頑張りを知りません。たとえ試合に出なくても、一生懸命に声を出している姿やボールを拾っている姿を見てもらいましょう。そういう姿が一番カッコいいのです。家の方はそれをわかってくれています。

また、汚れた服を洗濯してくれたり、休みの日もお弁当を作ってくれることに深く感謝できる心を持ちましょう。

「頑張っている姿を家の人に見てもらい、日ごろからクラブ活動を支援、応援してもらおう！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ9. 大会や試合に行ったら、カッコいい選手を見つけよう！

自分の学校以外のチームから学ぶことも大切です。他のチームにもたくさん素晴らしい選手がいます。試合に行ったら、積極的にカッコいい選手を探しましょう。プレイでカッコいい選手は、必ず光る技術を持っています。また、スポーツマンシップを感じる選手を見つけることも大切です。

大切なのは、なぜカッコいいのかを考えることです。そしてそれをまねして、自分のものにしてきましょう。

「周りのカッコいい選手から技術を学ぼう！」

### 「真のスポーツマンになるために」

## コツ 10. 友だちや後輩には、わかりやすくアドバイスをしてあげよう！

人にアドバイスしてあげると、自分の中でアドバイスをしたことが確認できます。自分にとってもプラスになるのです。勉強でわからないところを教えあげることと同じです。もちろん、アドバイスしてもらった友だちや後輩も喜びます。一石二鳥です。自分のアドバイスで友だちや後輩が上手になってくれるとうれしくなります。チームみんなでレベルアップを図りましょう。これもまたスポーツを楽しむ一つの方法です。

「友だちや後輩へのアドバイスは、結局は自分のため！」

### 「真のスポーツマンになるために」

## コツ 11. 条件の悪いときこそ、やる気を前に出して、みんなを引っ張っていこう！

夏の暑い日、冬の寒い日、風の強い日、雨の日などは、とても練習しづらいです。試合の日も条件の悪いときがあります。負けたり、記録が出せなかったことを悪天候のせいにする選手がいます。確かに、それも一つの原因ではあります。しかし、それではいつまでたっても、本当の実力はつきません。

条件の悪いときにどんな気持ちで練習するかで実力の差がでます。条件の悪いときは、やる気が出ないものですが、そのときこそ、気持ちを奮い立たせ、前向きに練習に取り組みましょう。その姿勢が、試合当日の悪天候や接戦の場面で実力を発揮し、相手を圧倒できるのです。体育館の競技も、外コートでの練習は大切です、ランニングやトレーニングを怠っては粘り強い力はつきません。

「悪天候、悪条件こそ、あなたを成長させるのです！」

### 「真のスポーツマンになるために」

## コツ 12. 試合の振り返りや感想は、必ずノートに書いて残しておこう！

試合や練習で何か気になることがあったり、うれしいことや辛いことがあったときは、その気持ちをノートに書いておきましょう。その日に書くのです。たくさんの時間を費やしている部活動です。いろいろな出来事を忘れないように大切に記録しておきましょう。

記録することで、あとから読んで自分の成長がわかるし、自分にとっての中学校時代の軌跡として思い出にも残ります。大人になって読んだときに、ノートは宝物になります。

多くの学校で、たくさんの選手が実践してることです。

「部活動の記録は、自分の軌跡であり、宝物！」

### 「真のスポーツマンになるために」

## コツ 13. 「接戦では、ミスを恐れず、強気で攻めていこう！」

たとえば、バレーボールの試合で相手が 24 点のとき、自分のアタックチャンスがあるのに、打たずにフェイントをしたり、ボールを返したりする人がいます。また、バスケットボールの試合で終盤の接

戦場面で、シュートチャンスがあるのに、見方にパスしたりする人がいます。

こういう選手は、自分のミスで試合が負けることが怖いのです。だからミスを避けて、フェイントをしたり、シュートせずパスしたりするのです。

こんな気持ちでは、接戦の試合で活躍できなし、絶対に勝てません。スポーツをしている限り、自分のミスで負けるときもあります。

接戦のときこそ、思い切ったプレイをするのです。けっして負けを怖がってはいけません。勝負を決め、ヒーローになるのは自分です。

「接戦の場面で絶対に弱気になってはならない！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 14. 自分はこれから、もっとうまくなると思って努力しよう。

「自分は、背が高くないし、運動も苦手だから、ここまでしかできない」と考えてしまうとそれ以上実力は伸びません。やはり、伸びる選手は、あきらめず、努力を続けます。常に自分の可能性を信じて挑戦し続けます。壁にぶつかっても、乗り越えようとします。

自分の可能性を信じましょう。どこまでうまくなるかは、自分が決めているのです。

「伸びる選手は、自分の可能性を信じている！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 15. どんなに強い相手と試合するときもあきらめず、どんなに弱い相手と試合するときも油断せず、全力で戦おう！

試合の結果は時の運、何が起こるかわかりません。よく相手選手の名前やチーム名で負けてしまうということが起こります。これは、戦う前から、相手を実力以上に強いと思い込み、あきらめてしまっているのです。

また、相手の様子を見て、勝てると信じ込み、手を抜いて試合を戦ってしまうこともあります。これではどこかで逆転負けをしてしまいます。油断は禁物です。

「最後まで油断しない！あきらめない！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 16. ゲーム中にミスをして落ち込んだ顔をする、まわりの者も元気がなくなってしまうことを知っておこう！

ゲーム中にミスをして、がっかりした顔をしたり、長い間うつむいたりしている人がいます。こういうしぐさは、自分にとっても、チームにとっても何のプラスにもなりません。特に、いわゆるチームのエースやキャプテンが落ち込んでしまうと試合の流れまで変わってしまいます。

ミスしたことは悔やんでも、そのときはどうすることもできません。それよりも次のことを考えて早

く気持ちを切りかえて、次のプレイをすべきです。

「試合では、弱気な顔はけっして見せない！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 17. しんどい練習の最中に、ファインプレイが生まれることを知っておこう！

野球のノックが続いて、「もうしんどい、これ以上ボールを取ることができない」と思ったときに、鋭い打球をナイスキャッチできます。なぜかという、しんどいときは、お腹に力が入ります。しんどくて体が動きにくいぶん、お腹に力を入れて全身の力を出そうとするのです。

また、陸上や水泳の個人種目では、最後の 5m で逆転できる力が出せます。

ダッシュの連続は、お腹に力を入れるための練習です。公式戦では、必ずお腹に力を入れなければならないときがあります。接戦では、お腹に力が入っている選手やチームが勝つのです。

「お腹に力を入れてプレイをし、最後の追い込みを生み出そう！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 18. 自分のやっている競技の本を読んで、研究しよう！

みなさんは、たくさんの時間を好きな部活動のために使っています。うまくなるために、自分の競技の本を読んで、研究するぐらいの姿勢は必要です。教えてもらうだけでなく、自分から学ぼうとする姿勢を持ちましょう。チームであるなら、それぞれが違う本を買って回し読みをすれば、もっとたくさんのことが学べます。いい習慣は、みんなで広げてチーム力を高めていきましょう！

図書室にもありますよ。

「本から学ぼう！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 19. 試合に負けたときは、相手が喜んでいる姿をしっかりと見ておこう！

試合はいつも勝てるわけではありません。負ける時もあります。負けたときの態度が、スポーツマンとして大切であることは、Good Loser として以前に示しました。しかし、負けたときの悔しさは忘れてはいけません。

そのためにも、試合で負けたときは、相手の喜んでいる姿を見て、悔しさを心に残すことです。また、負けることで気づくことがたくさんあります。接戦で勝っていたら、気づかなかったこと、反省できなかったことに焦点を当て、負けから学んで自分自身を成長させる機会としましょう。

このことによって、次は勝てるのです。

「負けたからこそ、学べる機会があるのです！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 20. 自分の得意な技術, 苦手な技術を知っておこう!

陸上や水泳の 100m で、自分は、スタートが得意だが、最後の追い込みが少し不足しているなあということをよく聞きます。

自分の競技の技術において、何が得意で、何が苦手かを知っていますか。日ごろの練習で、そのことを意識したうえで練習に臨んでいますか。

自分の技術の状況を理解していれば、それに応じた練習ができ、弱点克服に取り組みます。

また、顧問の先生に相談し、アドバイスを受けましょう。きっと適切なアドバイスをしてもらえます。

技術の向上や弱点の克服には時間がかかりますが、ぜひ取り組んで下さい。

「自分のいまのレベルと技術・技能を見つめよう」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 21. 相手選手やチームの弱点やフォーメーションの穴を見抜く習慣をつけよう!

スポーツは、相手の弱点をお互いに攻め合う競技です。選手や各チームはその弱点克服に取り組んでいます。これによってお互いの実力が伸びていくのです。

野球のピッチャーは、相手に打たせないように、相手の打ちにくいところや弱点を攻めます。サッカーのシュートもキーパーが取れないところを意識してシュートを打ちます。バスケットボールのオフェンスは、ディフェンスをフェイントでかわして、シュートを打ちます。

このように、常に相手の状況を意識してゲームを行う必要があります。相手の状況に合わせて、考えたプレイをすることが必要になってきます。

「考えてプレイしよう！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ 22. 誰とでも、楽しく、練習ができるようにみんなで仲良くしよう!

練習のときに、いつも同じ人とペアを組んだりしていませんか。いろんな人と一緒に練習することで、相手のことを知り、また相手の上手なプレイを学ぶことができます。何よりも、仲良く楽しく練習ができるということが大切です。

クラブには、それぞれの雰囲気があります。大会に向けて緊張した雰囲気ももちろん大切ですが、みんなで和やかに練習できる雰囲気も必要です。そのために、部員が誰とでも仲良くできることが一番の条件です。周りの人から、「あのクラブいい感じじゃねえ」と言ってもらえるクラブをめざしましょう。そんなクラブは、結果もついてくるものです。

「いいクラブの雰囲気で、練習の成果を上げよう！」

### 「真のスポーツマンになるために」

### コツ 23. 部員全員で戦っていることを知っておこう！

野球の試合で相手チームを0点に抑えることができたのは、当然ピッチャーの活躍があります。しかし、よく考えると、キャッチャーの上手いリードであったり、ヒットになる打球をファインプレイでキャッチした外野であったりと、全員の力で勝っていることを忘れてはいけません。

個人種目でもあっても、1位でゴールできたのは、日ごろの練習で、励ましやアドバイスをくれた友だちの力やいつも練習の準備をしてくれた後輩のおかげでもあるのです。

ヒーローは、まわりのみんなの力で生まれるのです。活躍できたときは、感謝の気持ちを持ちましょう。その気持ちが、次の活躍を生み出します。

「ヒーローになったときは、おかげさまの気持ちが大切！」

#### 「真のスポーツマンになるために」

### コツ 24. 部活動は、生涯スポーツや生涯学習の基礎になることを知っておこう！

卒業してからも、中学校の部活動でやっていた競技を続けている人がたくさんいます。また、社会人になっても野球、フットサル、ママさんバレーなど、スポーツを楽しんでいます。また、絵を描いたり、合唱を楽しんだりしている人もたくさんいます。

いくつになっても、スポーツや芸術は人に生きがいや潤いを与え続けてくれるものです。

特に中学校の部活動で身に付けた技術や体力は、いつまでも消えることはありません。中学校時代に取り組んだことが、生涯スポーツや趣味として楽しむ基礎になるのです。

「部活動は、将来の人生の楽しみになる！」

#### 「真のスポーツマンになるための」

### コツ 25. あいさつや返事は、大きな声で、短く、ハッキリと！

名前を呼ばれたら、すぐに「ハイ」と、大きな声で、ハッキリと返事しよう。この「ハイ」という返事の仕方とその生徒の様子（やる気、誠実さなど）が大体わかります。意欲的な自分をつくっていくには、まず、返事を「大きく、短く、ハッキリ」ということから始めましょう。あいさつと返事がきちんとできれば、信頼感が高まります。

大人（社会人）になっても、あいさつと返事がまず求められます。今から、自然とできるように習慣づけましょう。

「返事は、自分のやる気の声！」

#### 「真のスポーツマンになるために」

### コツ 26. 練習場所は、常に美しく保とう！

毎日、一生懸命に練習する場所は、自分のホームグラウンドです。そこが汚れていたり、道具が整理

整頓されていない状態では、いい練習ができないし、けがや事故が起こる可能性も高くなります。

自分のクラブの部室や倉庫は、整理整頓されていますか。

コツ2とも関連しますが、練習が終われば、グラウンドの整地や床のモップ掛けはもちろんのこと、道具を元に戻し、常に美しく、新鮮な環境で練習できるように、毎日掃除、整理整頓を心がけましょう。また、危険なものがないか、常に点検しましょう。

「練習場所を、美しく、安全な環境にして、ケガを防ぐ！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ27. 顧問から叱られたり、注意されたりする言葉に、負けないようにしましょう！

ときには顧問が、大きな声を出して叱るときがあります。そのとき、叱られたことで、大きく落ち込んでしまう生徒がいます。しかし、これでは、顧問が叱った意味がないし、生徒も叱られた意味がありません。叱るということは、選手を落ち込ませるためにするものではありません。生徒にとって、叱られることはプレッシャーですが、そのことで、生徒が気づき、大きく成長してもらいたいと顧問が思っているから叱るのです。また、スポーツをやっている以上、顧問は、プレッシャーに強い選手になってほしいと願っています。

接戦の試合では、必ず大きなプレッシャーがかかってきます。そのときに、これまでも言ってきたように、思いきった強気のプレイができるようになってほしいです。プレッシャーに強い選手になってください。日ごろから、叱られたその内容をよく頭で理解して、落ち込まず、プレイを続けてください。

「叱られた言葉に決して負けない！」

### 「真のスポーツマンになるために」

#### コツ28. スポーツを通じて、自分自身を人間的に成長させよう！

スポーツの技術をつけるためだけにスポーツをするではありません。スポーツを一生懸命することを通して、たくさんのことを学んでもらいたいです。

努力して勝ったときのうれしさ、負けたときの悔しさ、我慢することの大切さ、友だちへの思いやり、みんなでやることの楽しさなど、部活動には、たくさん学んでほしい要素があります。たくさんを経験を通して、自分を成長させましょう。

「技術の上達だけでなく、心の成長をめざそう！」

この28個目のコツをもって、「真のスポーツマンになるために」を終了します。