



# 本丸だより

令和3年度 第3号

令和3年6月29日(火)

新発田市立本丸中学校

新発田市緑町2-7-22

TEL 0254-22-2525

FAX 0254-22-0342

<https://honmaru.shibata.ed.jp/>



本丸中学校ホームページ  
QRコード  
本丸中学校ホームページ  
バーンザー市立本丸中学校



## 賢者の自分 ～ 大一番を「楽しむ」～

校長 三浦 学

輝く本丸中学生徒。下越地区大会での健闘は、これまでの努力が充分うかがえるものでした。新型コロナウイルス下で大会が開催でき、無事参加できたことに感謝し喜びたいと思います。長引く逆境の中で、その時々、これまでの過程・プロセスを大切にして努力を積み重ね、乗り越えてきた価値は大きいものです。生徒、指導者に敬意を表し、ご支援をいただいております保護者ご家族、市教育委員会、市当局の皆様にご心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

大会本番、試合で力を100%発揮するにはどうしたらよいか。大会前の激励会で一つ話をしました。それは心、メンタルのコンディションを整えることについてです。心が「楽しんでる状態、自分の好きなことに、時間のたつのも忘れて夢中になっている状態でプレー」しましょうと。当日は話せませんでした。が、「楽しむ」ことに関して次のように述べている方がいます。

「試合でも不安を大きくしてしまうときがある。ここ数年の場合ではソフトバンク戦はそんな試合でした。自分一人の世界にいと、『ソフトバンクに勝たなきゃいけない』『負けるとまた批判される』という思考になってダメになる。しかし一方で、成功した自分から見ると『こんな最高の場面ってないじゃん』と思える。翌年にメジャーに行った自分から見れば、今を、もっと楽しむべきだし、この舞台を用意してくれたことに感謝しなきゃ、となる。」

アメリカのメジャーリーグで大活躍中の菊池雄星さんは、上のように語っています。「成功した自分から、今を見る」のは、彼が取り組んでいた「賢者の自分」というメンタルトレーニングです。成功した自分をイメージして、その自分から今の自分にアドバイスを送るというもの。

「楽しむ」は、激励会で話した「楽しんで夢中」の状態プレーすることで、心理学ではその状態を「フロー」と呼んでいます。菊池さんは、毎日のメンタルトレーニングのチェック項目に「野球を楽しんでいるか」を入れて意識していました。賢者の自分から助言しフローの状態を力を最大限発揮できるようにしたのです。(参考・引用図書『メジャーをかなえた雄星ノート』)

菊池さんは、上の著書でこうも言っています。「行動を起こすことで人生は好転していく。・・もがいていた時間も人生においてプラスになりました。・・失敗した苦しみがあるたび、成長させてもらいました。おかげで自分の引き出しも増えましたし、今では、いろんな人の気持ちに寄り添えるようになったのかなと思っています」と。

ひと区切りついた3年生は、ここまで続け努力してきたことを誇りとし、入試や体育祭など次の目標に向けて行動を起こし、人生を好転させていってほしいと願っています。

県大会に出場する皆さんは、相手が強豪でも、菊池さんのように、番狂わせをおこす最高の場面、チャンスだと考え感謝し、楽しんで力を発揮してほしいと思います。

本丸中学校生徒が目標に向かって行動し、人生の大一番で力を発揮し、その成長・幸せにつながりますよう、皆様の変わらぬご支援をお願いいたします。

