



田村市立都路中学校 学校だより 第6号

令和7年5月30日（金）
発行責任者：校長 佐藤 仁
TEL：0247-75-2009

めざす生徒像：自らの志を語り、目標に向かって主体的に努力できる生徒

めざす学校像：志を育む学校 学び合い、高め合う学校 信頼され、愛される学校

田村支部・県中地区中体連大会を前にして

6月3日（火）から、田村支部・県中地区中体連大会が行われます。大会を前にして、選手の皆さんはどのような心境でしょうか。体調はどうでしょうか。個人差はあるとは思いますが、大会間近（または直前）になって全く緊張しないという人、不安を感じない人はいないと思います。程度の差はあるにせよ、「失敗への恐れ・不安」、「試合の結果を左右するようなミスへの不安」、「応援してくれる方々からの期待」など、様々な思いを抱えながら大会当日を迎えることになると思います。

大会でベストパフォーマンスを発揮するためには、いかに緊張や不安を解消できるか、軽減できるかが鍵になってきます。すでに自分なりの不安解消法を実践している人もいます。以下に挙げる解消法は、私自身の経験やその当時読んだ書籍を参考にしたものです。



【その1】

誰しも「失敗したくない」、「ミスをしたくない」と思うものです。そのようなマイナス思考に反応して人間の脳は失敗した自分のイメージを強化する傾向があるとされています。それは現実のプレーにも影響を与えてしまいます。プラス思考で「成功している自分」、「ベストパフォーマンスを発揮している自分」を強くイメージすることが大切です。前記したように、頭の中で想像したことは、現実のプレーを強化するはたらきがあります。

【その2】

試合の結果を気にし過ぎると心に大きな負担となり、試合中のパフォーマンスの低下につながります。そのような場合に大切にしたい心構えとして、「試合を楽しむ」、「競技を楽しむ」ことです。試合の勝敗に関係なく、競技そのものを楽しんでいた頃の自分を思い出してください。力みがなくなり、リラックスして試合にのぞめると思います。

【その3】

大会当日、もっと言えば試合開始の時刻に心と体のピークを合わせることが大切です。疲労が蓄積した状態では、ベストパフォーマンスは期待できません。練習量（自主練など）を調整するとともに規則正しい生活（早寝・早起き・朝ご飯）を送り、心身ともにベストな状態で試合開始時刻を迎えてほしいと思います。

選手の皆さんが緊張や不安を上手にマネジメントして試合にのぞみ、「力を出し切った」、「やりきった」と思えるような大会にしてほしいと思います。

皆さんの健闘を心から祈っています。がんばれ！ 都中生！