

## 明日は今から変えられる (大会編)

～普段の力、持ち味を発揮する 3 つの秘訣～

### 1. For the team

- ・ チームを一つにする言葉かけ  
→ 「お前のミスはみんなでカバーするから大丈夫だぞ」と言える選手、チームが普段の力、持ち味を発揮する。
- ・ 逆に、仲間を非難・侮辱する言葉や態度、行動は、一気にチーム全体のモチベーションを下げ、チームを奈落に突き落とす。



部活動とは違いますが、「フオー・ザ・チーム」を象徴する三年生男子の集合写真といえます。修学旅行で男子全員による集合写真はとても珍しいです。先生が呼びかけたわけではありません。互いに声掛け合い、自然に集まったものです。根っこに互いを認め合う温かい気持ちが発している証です。貴重な一枚です。  
(平成三十年五月二三日神戸にて)  
部活動においても、最後に苦労を共にした仲間達と微笑ましい記念の一枚が撮れると素敵ですね。

### 2. 切り替え上手

- ・ ゲームが続く限り、ミスや失敗を引きずらない。
- ・ 勝負が決するまで諦めない。
- ・ 自分を信じ、仲間を信じ、パッと切り替え、心新に勝負に挑む。

### 3. 自制心 (=感情のコントロール)

- ・ 自然体で臨む。
- ・ むき出しにしたくなる自分の感情や欲望を抑える。
- ・ 劣勢に立たされても、優位な状況でも、諦めることなく、また喜びすぎることなく、最後までやるべきことに専念する。

試合だからといって、ガチガチな気持で臨んでは、自分の持ち味を発揮することはできません。今更、バタバタしても始まりません。試合当日、自分自身、心を静め、いかに自然体の状態で臨めるかです。Take it easy (気楽にやれ!)、健闘を祈る!