



郡市総体壮行式を開催しました

6月14日（月）、郡総合体育大会（6月18・19日）の壮行式が開催されました。

今回の壮行式は、これまで日々の練習を頑張ってきた運動部の仲間を激励したいと、応援団や文化部の生徒たちが企画・運営を、手分けしながら担ってくれました。選手の心に火を点す温かな雰囲気の中、壮行式になりました。

ご多用にも関わらず、会場に駆けつけ激励くださった藤原翼PTA会長様を始めとする保護者の皆様ありがとうございました。

城南健児の意気を見よ

— 郡市総体が始まります —

6月18・19日、二年振りの大曲仙北中学校総合体育大会が郡内各会場で開催されます。

（会場、組み合わせにつきましては、6月9日付けでお知らせしているとおりです）

コロナ禍で観客の入場については一部制限がありますが、これまで鍛えてきた力と技を発揮できる場があることに、選手とともに感謝し、勝負の時を迎えたいと思います。

現在、県・東北・全国の上位大会も、開催の予定で粛々と準備が進められております。特に3年生にとっては、中学校の部活動の集大成と言える大会の始まりとなります。そこに「挑む」選手たちには、壮行式で次の三つのことを伝えました。紙上をお借りして、補足してもう一度確認します。

○試合開始前まで

試合開始直前まで、**最善の準備を整える**ことに集中してください。勝敗の鍵は、試合開始までの準備力が握っているように思えます。（心身の体調管理、試合で使う用具の点検、当日の持ち物の確認……）

そして、心と体のスイッチをオンにした状態で、試合開始の時を迎えてください。

○試合中は

試合が始まったら、**今の自分、今の自分たちの力を出し切る**ことだけに集中してください。ただ、想定外のことが起きるのも試合です。そのような時は、あわてずに、これまで自分や自分たちがやってきたことで対応してください。どんな場面でも、「**眼にしっかりと力を入れ続ける**」ことを忘れないでください。

○試合中と試合後

力と技をぶつけ合う相手を、相手チームをリスペクトしてください。お互いに相手を尊重し、相手に敬意を示してください。

チャンピオンを決める大会ですので、必ず勝敗はつきます。選手のみならず、結果に関わらず、今の自分を、今の自分たちを「**出し切ったという満足の笑顔**」で、学校へ帰ってきてほしいと思います。

ご家族のみならず、選手たちが最善の準備を整えて試合に臨めるよう、変わらぬご支援をお願いいたします。

集中力を高める方法

試合前、試合中に集中力を高める一つの方法として、フォーカルポイントという心理的なテクニックがあります。

大リーグで活躍した長谷川滋利投手が、集中力を高めたり取り戻したりしたい時に活用していた方法を紹介します。

試合会場のある一点（場所）を自分で決め、そこを見ると気持ちが切り替わることを自分の中で決めておくという方法です。試合前や試合中に、その一点を見ると、「集中力が高まる」「集中力が回復する」「集中力を高めるための深呼吸を思い出す」などと会場に着いたら決めておくのだそうです。

一点（場所）はどのようなものでもよくて、得点板、時計や照明など会場によって自分の中で決めていたそうです。

どの競技でも、どこの会場でも使えるような方法ですね。

フォーカルポイント・テクニックの例として、他に次のような方法もあります。

○胸を張り、自信がある姿勢や態度をとる。

○頭を上げ、上を向くことで頭の中をプラス思考にする。

○深呼吸をして心を落ち着かせ、吐く息に意識を集中して集中力を高める

*鼻から息をいっぱい吸い込んで、約5秒ほど止めてから、口をとがらせてゆっくりと吐きながら脱力する

○「よーし！ いくぞ！ 気合いを入れていこう！ 大丈夫、大丈夫！」などの、セルフトーク（自分で自分に話しかける）。ブツブツと自分で自分に話しかけることで、気持ちを切り替えたり、気持ちを乗せたりする。

どんなに集中していても、スポーツにミスはあるものです。たとえ、どのようなミスが出て、「次、次！」と自分や仲間を声にかけて、ミスを過去のものにして、試合終了まで前に進み続けてください！