



# Sakura

## 力を発揮できる「本番力」を身に付ける



6月に入りました。今年度最初の定期テストも終わりました。

日頃の学習の成果は十分に発揮できたでしょうか？これからの6月～8月までの期間は、部活動に所属している生徒は大会・コンクール等で「ここぞ」という時に力を発揮することが求められます。

また、3年生はこれから高校受験等でも本番で力を発揮することが求められます。皆さんは、「本番で力が出せなかった」「普段はできているのに緊張して失敗してしまった」そんな経験はないでしょうか。反対に「チャンスに強い」「いざという時に必ず決めてくれる」という頼れる人も周りにいないでしょうか。このように本番で、自分の力を発揮できる力を「本番力」といいます。今日は、この「本番力」について、少しお話をします。

同じ能力を持っていてもその力を本番で発揮できるのか、できないのか、その違いの大半は「メンタル」だと言われています。

「メンタル」とは、日本語で「精神」や「心」を意味しています。では、どのようにすれば「本番力」を高めることができるのでしょうか。

かつて、私も監督として、30年間、剣道部の生徒を率い、部活動の指導に取り組んで来ました。常に真剣勝負で相手と向き合い、一瞬で「勝敗」が問われる剣道競技においては、この「本番力」の有無が大きく勝敗を左右します。日々の稽古や遠征を通して、どうすれば「ここ一番」で子ども達が大会で力を発揮できるかを試行錯誤してきました。日々の稽古でだれよりも「練習量」をこなす、自宅に帰ってからも自主的にトレーニングを行うことはもちろんのこと、振り返って見れば、「強くなる」なるために、誰にも共通する「この方法」というのはなかなか難しく見つけられませんでした。それは、生徒それぞれが置かれた環境、指導者、性格、精神力、身体力、経験値等がすべて異なるからです。そんな実践の中でも「本番力」が発揮できて、結果を残すことができた子ども達の取組は、日々の生活からの実践でした。子ども達と一緒に、毎朝、自主的に校舎のトイレ掃除、大会会場や練習会場の回りのゴミ拾いを行うなどして心の鍛錬に努めていました。結果を残し、優勝するチームは「皆から応援されるチーム」でなければなりません。勝つことだけでなく、どう勝つか、勝ったあとの態度までも子ども達と追求しながらチームづくりを行ってきました。

私は、本番での心の強さを養うために、剣道以外の場面（学校生活・学習・清掃・ボランティア活動・生徒会活動）など当たり前のことを手を抜かずにする。特に人の見ていないところで手を抜かず率先して取り組むことを継続してきました。それが「ここぞ」という場面で、「自信」や「強気」へと結びつき、「本番力」として、結果につながってきたように感じます。

さて、皆さんはどうでしょうか。「本番力」を身に付けていくためには、人それぞれに合った方法や過程があります。誰もが共通して言えることではありませんが、今日は「本番力」をUPするための手がかりを例として紹介させていただきます。ぜひこの機会に、自分に合った「本番力」の身に付け方を探り、実践してほしいと思います。

～本番力を鍛える5つの例～

- 緊張状態からリラックスして、力を出せる呼吸法を身に付ける。
- 本番と同じスケジュールで本番をイメージしながら生活する。
- 本番と同じ服装や時間帯で本番をイメージしながら、いつも勉強(練習)する。
- 大会会場や試験会場かそれに近い会場で緊張感をもち普段から勉強(練習)する。
- 自分で「ルーティン」決め、「自分は集中モードに入る！」と自分に暗示をかけ、取り組んでみる。



以上の5つを皆さんに紹介しました。常に「本番」のつもりで学習や練習に取り組むようにすることが大切です。「本番力」が成果として、あらわれることを期待しています。

# 下越地区総合体育大会の結果

## 【陸上部】

※個人種目は上位入賞者のみ

男子	走高跳	3位	K・Yさん	県大会出場
		4位	K・Mさん	県大会出場
	110mH	優勝	S・Kさん	県大会出場
		2位	H・Sさん	県大会出場
	砲丸投	6位	K・Yさん	県大会出場
	四種競技	2位	K・Mさん	県大会出場
		3位	K・Kさん	県大会出場
共通男子	4×100mR	5位	H・Sさん・S・Kさん・K・Kさん・K・Mさん	県大会出場



【野球部】 1回戦 惜敗 0-16 対 朝日中

## 【ソフトテニス部】

団体戦	1回戦	勝	2-1	対 荒川中
	2回戦	惜敗	0-3	対 中条中
個人戦	ベスト16	A・Aさん・S・Kさん		



## 【バレーボール部】 第3位 県大会出場

予選リーグ	勝	2-0	対 朝日中	
	勝	2-0	対 五泉中	
決勝T 2回戦	勝	2-1	対 聖籠中	
	3回戦	勝	2-0	対 金井中
	準決勝	惜敗	0-2	対 中条中
シード決定戦	惜敗	0-2	対 乙中	



## 【卓球部】

団体戦	予選リーグ	勝	3-1	対 神林中
		惜敗	0-3	対 聖籠中
個人戦	4回戦までに敗退			



## 7月の主な予定

- 7月 1日(日) 通信陸上大会(～2日)
- 7日(金) 漢字検定
- 12日(水) 県大会激励会・吹奏楽部壮行会
- 15日(土) 下越地区吹奏楽コンクール  
吹奏楽部出場 於:新潟テルサ
- 15日(土) 県総合体育大会(～16日)  
陸上部出場 於:長岡市営陸上競技場  
バレーボール部出場 於:柏崎市総合体育館他
- 18日(火) 個別懇談会(～20日)
- 26日(水) 給食最終日
- 27日(木) 1学期終業式

ブログ更新中



加治川中学校

