



手をたずさえて

“失敗を成功につなげる”ということ ～イチローの成功習慣に学ぶ～

MLBシーズン最多安打記録保持者であり、プロ野球における通算安打世界記録保持者でもあり、惜しまれつつも今年3月に現役引退したプロ野球選手のイチロー氏。光あるところには必ず影があります。しかし、イチロー氏はその影の部分、すなわち一流アスリートならではの苦しみやプレッシャーすらも、自らの技量の向上や精神性の強化につなげてしまう、深い思考力と卓抜な行動習慣を持ち合わせているように思います。そんな彼から我々が学ぶべきことは数知れずあるのです。市中体連総合大会を終えた今、臨床スポーツ心理学者としてプロスポーツ選手のメンタルカウンセラーを務める児玉光雄氏（鹿屋体育大学教授）が著した『イチローの成功習慣に学ぶ』（TABU LABO編集部 コンテンツ提供元：サンマーク出版）の一部を紹介します。

努力と同じくらい失敗の数を大事にする

野球は失敗のスポーツです。ことに打者は3割打てれば一流と言われます。機会のうち7割は失敗に終わってしまうのです。しかしイチロー氏は、失敗を挫折や萎縮のための材料ではなく、より前へ進むため、より上へ伸びていくためのポジティブな糧として活用しています。

「バッティングというものは失敗することが前提なので、決してモチベーションを失うことはありません」

『失敗』という言葉をやや和英辞書で引くと『ミスティブ』と訳されてしまいますが、私はそれを“精神的な誤訳”であると思っています。『失敗』という日本語を正しく表現する英語は『チャレンジ（挑戦）』であるべきなのです。だから、イチロー氏のように、失敗を次の局面へ進むための前提条件と考えて、めげずにくり返しチャレンジすればいいのです。ビジネスの世界にあっても、失敗なしで大きな仕事を成し遂げることは不可能です。成功への到達比率と失敗の数は比例するものなのです。だから、成功にたどり着けないのはあなたの能力が欠如しているのでも、努力の量が不足しているのでもない。失敗の数が少なすぎるからだ。そう考えるべきなのです。



「勝ちに不思議な勝ちあり、負けに不思議な負けなし」

2年前の学校だよりでも紹介したプロ野球解説者の野村克也氏の言葉です。たまたま勝つことはあっても、たまたま負けることはまずない。負けるには負けるだけの理由が必ずある。そして、負けた理由をよく考えれば、そこから学べることも多い、ということです。水泳のオリンピック金メダリストの北島康介氏もこう言っています。

「負けを知ったとき、初めて勝つことができる」

努力して結果が出れば自信になります。でも努力して結果が出なくても、勝負に負けたとしても、「経験」が残ります。負けた理由を明確にするとともに、イチロー氏のように自分の失敗や挫折に正面から向き合い、失敗や敗北をチャレンジ（挑戦）にとらえ、それらを受け止めていく経験こそ、貴重な学びとなり、次のステージでの成功や勝利につながっていくものと考えます。

この考え方は、県中地区大会や県大会へ進む生徒はもちろん、文化部等で活動が継続する生徒、今回の大会で部活動を引退することになった生徒、新チーム体制で活動を始めた生徒等、すべての生徒にあてはまることです。これからの上位大会やコンクール等に向けて、また今までとは違った新たな目標に向けてのステージにおいて“挑戦”し続けてほしいと思います。

保護者の皆様へ

早朝より奉仕作業への ご参加ありがとうございました！

6月2日(日)には第1回PTA奉仕作業が行われました。早朝にもかかわらず、多くの保護者の皆様にご参加いただきました。今回はプール清掃、教室の窓ガラス拭き、トイレ掃除という内容でした。どの箇所も見違えるほどきれいになりました。保護者の方々の「子ども達のために…」という思いが込められた作業でした。心より感謝申し上げます。また嬉しかったのは、ボランティアと称し十数名の生徒達が参加してくれたことです。その心意気立派です。また、5月31日(金)には「第1回PTA実行委員会」が開催され、各委員会の活動計画、予算等についての協議が行われました。本部役員、各委員会・各学年の役員の皆様、ありがとうございました。



さらに厳しい戦いに挑む選手達の決意！

市総合大会を勝ち抜き県中地区大会に駒を進めることができたサッカー部、ソフトテニス部男女、卓球部女子、剣道部男女の代表生徒の市総合大会の振り返りと県中大会に向けた決意です。

中体連前にサッカー部は優勝を勝ちとることを約束しました。明健中との決勝戦、惜しくも1対2で敗れてしまいました。絶対に負けたくない一戦でした。悔しさでいっぱいですが、気持ちは県中大会に向かっていきます。絶対に負けられない、負けたくない試合に向かっていきます。この中体連では悔しさだけが残ったわけはありません。ピッチ上で戦っている僕たちの耳にはサッカー部の仲間の力強い応援の声、懸命に指示を出す先生方の声、家族の声、たくさんの応援があることに気付きました。感謝の気持ちを持ち、負傷した仲間の気持ちと一緒に県中大会を戦い、県大会に出場します。

サッカー部 遠藤愛斗(3-5)

市中体連の結果は、団体が3位で県中出場、個人は1ペアがベスト8で県中出場でした。いつも通りのプレーができなかったのが、納得のいく結果が出せませんでした。ねばり強く戦うことができました。あと一歩というところで負けたり、逆に挽回して勝ったり、最後は心、気持ちの強さによって勝敗が決まるので、気持ちが大事だということが分かりました。みんな応援以外でも「大丈夫」とか「とれる」「ガンバ」などと自然に口ずさんでいたりして、チームが一つになって戦うことができました。県中地区大会までの残り2週間「しか」ではなく、2週間「も」あると考え、各自が出したよい点はさらに伸ばし、反省点は1日でも早く改善・強化していきたいと思います。県大会まであと一歩。県中大会では強豪校もいるので、つらくても笑顔で、そしてブレない心を強くもって堂々と戦ってきます。

女子ソフトテニス部 鈴木ひかり(3-2)

市中体連を終えて、悔いなくできたかというそう思いませんでした。とても厳しい試合になると分かったのに、私は全力のプレーができませんでした。でも応援にはみんなが全力で取り組むことができました。今回の大会でただ負けて悔しがるのではなく、そこからどうしたら勝てるのかを考え、ただ練習するのではなく、自分の苦手な部分を分析しながら残り少ない練習を頑張りたいです。県中大会では、もっと厳しい試合が待っているので、最高のコンディションで臨めるようにしたいです。そして、目標の一つである「県大会出場」を達成したいです。

女子卓球部 遠藤彩香(3-6)

私たち男子ソフトテニス部は団体、個人ともに県中大会に進むことができました。大会中は、試合前に「頑張れ！」や試合後に「お疲れ」などの声かけがあり、選手を気遣いリラックスさせてくれる人が多く、チーム一丸となって戦ってくることができたと思います。富田中学校は学校が会場に近いので、ソフトテニス部全員が会場に来て応援をしています。だから、他の学校よりも心の支えが大きく、ミスをして落ち込んでもうまく打てなくても前向きに頑張ることができたと思います。自分たちが勝てるのは応援の力があってこそだと思うので、県中大会に向け団結力を強め、技術をさらに向上させることができるよう残りの時間を大切に過ごしていきたいです。

男子ソフトテニス部 小池直輝(3-4)

市中体連では、決勝リーグで惜しくもあと1歩のところまで落ちてしまい、賞状を手にする事ができず、とても悔しい思いをしました。なので、残りの2週間では、今回の大会で「なぜ勝つことができなかったのか」「なぜ負けてしまったのか」ということをよく考えて、それを克服できるよう一つ一つの練習に本気になって取り組みます。そして県中大会では、チーム全員で団結して挑み、相手チームがどんなに強くても「1本取ってやる」という気持ちで戦い、必ず予選リーグを突破して、そこからの相手にも同じ気持ちで戦い、ベスト4(県大会出場)、そして優勝を目指します。

男子剣道部 佐藤雅哉(3-6)

私達剣道部の目標は、男女共に県大会に出場することです。そのスタートとして市中体連総合大会でベスト8に入ることができて良かったです。また、この大会では新たな改善点を見つけることができました。この改善点を県中地区大会までに、先生方の力を借り、チームの仲間みんなで残り少ない日々を存分に使い、完璧な状態で大会に臨めるようにしたいです。そして、今まで指導してくれた先生方や応援してくれた方々により報告ができるよう、より一層意識を高め練習に取り組んでいきます。

女子剣道部 伊東 凜(3-7)

県中地区大会の日程・会場です！

第62回福島県中学校総合体育大会県中地区予選会

【開催日】6月12日(水) ※サッカーは6月12日(水)・13日(木)

【会場】サッカー 郡山西部サッカー場

ソフトテニス 郡山庭球場

卓球 郡山西部体育館

剣道 鳥見山体育館(鏡石町)

◎ 水泳競技：6月18日(火)・19日(水) 郡山しんきん開成山プール



選手と応援生徒の一体感！サッカー部