

## 宮城国体報告：男女ともに初戦敗退

<男子団体>

岩手の代表として。次は成年男子で

黒沢尻北高等学校 3年 水野 邦彦

それは、自分にとって、一生忘れる事のない素晴らしい経験だったと胸を張って言える。あの日、自分は少年の部の岩手の代表の一人として、開会式で大きく腕をふって行進した。緊張感と共に胸が激しく高鳴るのを実感した。もちろん生まれて初めての大きな舞台である。と同時に、試合当日は、岩手の代表として悔いを残さない最高のプレーをしようと心で強く誓った。昨年の宮城国体少年の部は、第四代表まで全て黒北で占めるという、ある意味自分達にとって素晴らしい事であると同時に、新風が吹き込まれないという苦しいものでもあったと自分は思う。自分達一人一人が岩手の代表であるのは確かなのに、まるで、全国の各県の精鋭の中に、黒北軍団が、戦いを挑んで行くかのような気持ちにもなった。結果は、一、二番が、惜しくも負けてしまい、自分達は、勝敗のわからない場面での試合ではあったが、しかし、あの時の自分は、自己の最高のプレーをしようと誓ってコートに立った。結果は4・0での勝利であった。団体としての勝ちはなくなっていたが、スタンドでは、自分達の一球一球に、声を枯らして応援してくれている多勢の人達がいた。先生方、仲間達、御父兄の方に、そして関係者の方々...。本当に嬉しかったし、感謝の思いで胸が無くなるのを止められなかった。最後になりますが、これからも、岩手のソフトテニスの技術面、精神面の向上を願いますと共に、次に自分は、いつの日か成年男子の部の岩手代表として、またあの舞台に立てよう今後も一生懸命努力を惜みず頑張るつもりです。本当にありがとうございます。

出場だけの宮城国体。

もっと自信をもったプレーを

黒沢尻北高等学校 2年 八重樫 正朗

国体で必ず勝つてやる！という気持ちはあったものの、勝つことだけを考えてしまい、そこまでの過程が勝つ者としてこのことをやっていなかったような気がします。心のどこかに国体に出れるだけでという気持ちがあったのかもしれませんが。それが出場しただけという結果になってしまいました。

私が国体に出場して感じたことは、自分のプレーを自信を持ってできるかできないかでは大きな違いがあると思いました。この点で自分はとても劣っていると感じました。自分の得意なコース、ボールだけに自信を持っている私に対して、他の選手はどんなコースにこようと自信を持って打っていることを強く感じました。このようにどんな時でも自信を持ってできるためには、もっと強い心を持ち、精神面を安定させていけば安定したテニスができるんだと思いました。もう一つ感じたことは、サーブプレシープの安定性です。上位にいけないほど強いサーブプレシープではなく、コースをつき、深く打っていることに気づきました。サーブプレシープのミスはその試合の流れを変えてしまうということを感じたので、練習でもっと力を入れてやっていきたいです。この大会は自分に足りないものが多くわかったのでとても勉強になりました。

この宮城国体にあたって、いろいろな方々の応援やご支援、ご協力をいただき本当にありがとうございました。感謝したいと思います。

<女子団体>

なぜ勝てないのか？それは「考え方」の違い

一関第二高校 3年 高橋 瑞枝

落ち葉が舞い踊る。風が肌寒い。国体という響きが醸し出す、独特の雰囲気をもたしながら、新世紀宮城国体は幕を開けました。私達岩手選抜は、国体予選を1位通過し、栃木選抜との練習試合を経て、徳島戦に臨みましたが、1・2で敗れました。

あの日から、早数ヶ月。青葉城の眼下に位置するコートで、夢中でボールを追いかけた日々が、夢のようです。何もかもが、遠い思い出となりつつあります。しかし、あの日以来、私にはずっと考えていることがあります。

それは、なぜ岩手の女子のテニスは全国で勝てないのか、ということです。全国で活躍する人達と、私達との違いは、一体何なのでしょう。体格でしょうか。練習時間の長さでしょうか。それとも運動能力の差でしょうか。私はこれらすべてにおいて、彼らに劣るとは思いません。大きく異なっているのは、考え方だと思います。

私が一番驚いたのは、勝負の早さです。2、3本のラリーのうちに、必ずどちらかが仕掛けます。どことなく、ラリーを長く続けるイメージがある私は、彼らのプレーに、気後れしてしまうことが、度々ありました。全国で

勝つためには、まず、自分のテニスに対する考え方を、変えなければならないと強く感じました。

私事になりますが、四月から早稲田大学への入学が決まりました。全国トップレベルのテニスを学ぶ、よい機会を得たと思っています。この機会を大いに生かし、岩手のレベルアップに、微力ながら協力していきたいと考えております。

最後に、短い間でしたが、お世話をいただいた先生方に、感謝いたします。ありがとうございました。

今、自分に足りないもの

一関第二高校 2年 佐々木 暉

8月25・26日と福島でミニ国体が行われました。結果は岩手選抜は大会1位通過で国体への出場を手にすることができました。

私は、この大会で勝ち負けより自分がどれくらいおもしろいプレーし通用できるのか試すいい機会だと考えていました。誰でも、ゲームになれば負けたくないと思うのは当然のこと、2日目の対福島戦では3番勝負に出させていただき、この試合は絶対に負けたくないという一心で気持ちはすごく興奮していました。でもその時、私はある先輩から教わった「練習では自分が1番下手だと思い、試合になったらコート上では自分が1番上手い

んだと思うこと、これが勝つ方法だ」と言われたことを思い出し、接戦の末に勝つことができました。

約2ヶ月間、関東のチームと何度も練習試合を重ね、迎えた10月14日少年女子の試合が行われました。対徳島とは1-2で惜しくも負けてしまいました。今振り返ると、技術は同じだったと思いますが、なぜ負けたかと考えた時に、やはり自分の内面にある精神力・忍耐力の弱さではないかと思いました。先生が「技術が対なら気持ちで勝て」というのが改めてわかりました。それに、今

回私は先輩と組んで、少し任せていた部分もあったように思います。試合になったら先輩後輩も関係なく2人で1本をどのように取るかが大事だと思いました。今、自分に足りないものは技術よりも、精神力・忍耐力、そして自信をもつことが足りないと思っています。これからは、受け身でなく向かっていく気持ちを大事にしていきたいです。最後に、いままで応援していただいた多くの方々に感謝致します。ありがとうございました。

## ソフトテニスにおけるメンタル&ブレイントレーニング No. 6

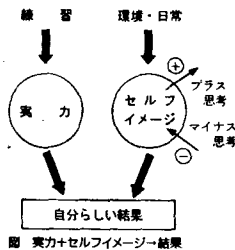


【略歴】1956年生まれ 一関市出身

一関高(山形インターハイ団体戦ベスト8) 岩手大学 岩手医科大学教養部  
体育学助手。(財)岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会委員。主な戦績：兄弟ペア  
で国体3回出場、東北選手権大会2回優勝。現在栗沢・小山組で各種大会出場中  
岩手医科大学教養部体育学 小山 薫

はじめに

スポーツ選手にとって、試合の勝ち負けは重要な問題ですが、試合後、自分の心と向き合った時、「今の試合は自分らしい試合ができたのか?自分の実力を発揮できたのか?」を考えていることが多いのではないのでしょうか?勝っても素直に喜べない時、負けても実力を発揮できた時は満足している自分があると思います。今回は『セルフイメージ(結果を調節している能力)』について紹介致します。(図参照、資料:体育科教育2000.4)



セルフイメージの重要性

『自分らしく実力を発揮する』ためには、セルフイメージを大きくしておくことが大切であり、このセルフイメージはスポーツの練習で養われるのではなく、チーム、家庭、友人、学校などの日常生活や環境で培われるといわれています。プラス思考とは、このセルフイメージを大きくする意識や環境作りのことをいいます。本番で実力を発揮しにくい人は、セルフイメージを小さくしてしまう考え方や環境にあるのです。セルフイメージとは、実力とは別に個人に備った能力の一つで、実力だけではなく、常にセルフイメージとのバランスで結果の出方が決まってくるといわれています。

何故、セルフイメージが小さくなるのか?

ほとんどの人は「大丈夫かな、勝てるんだろうか」というふうに、未来に意識を移し、マイナス思考に陥り、セルフイメージが小さくなります。また、プレー中でも、前のまぜいプレーを思い出しては「後悔」というマイナス思考でセルフイメージを小さくしています。

セルフイメージを最も小さくするのは「比較」の言動「本来、本番で実力を発揮することは、他人に関係なく自分らしく自分の実力を出すこと」なのに、結果や他

人との比較で評価してしまうからです。

《例1》『マイナスイメージの苦い記憶は残る』

生徒A:「コーチ、フォアのストロークが少し打てるようになりましたZ /」

コーチ:「何言ってる、もうBはバックも打てるぞ!」

コーチ:「お!!そうか、少し打てるようになったか。よかったな。打ってごらん」

《例2》『プラスイメージの記憶は瞬時に覆める』

コーチ:「おい、なんであんな簡単なボレーをミスするんだ。!!」

コーチ:「今の出るタイミングは良かったぞ!!そのタイミングを忘れるな!!」

セルフイメージを大きくするための心の習慣

『今を大切にする』、『今すべきことをする』ということです。セルフイメージは時間の区別ができないので、未来への不安や過去への後悔をすればするほど、マイナス思考により、セルフイメージが小さくなります。

《例3》『その瞬間の結果はその瞬間のセルフイメージによって決まる』

生徒A:「マッチポイント、あと1本でゲームセットになる。今すべきことは、何でしょうか?」

コーチ:「そのポイントが取れるかどうかよりも、まず、いつも通り一生懸命打つことに集中することではないでしょうか。」

試合は不安や後悔の大きさ比べの大会ではありません。思考が過去や未来に飛んでしまうと今の瞬間の結果を逃かすこととなります。ですから、いつも『今を意識して』下さい。おわりに

「練習する時は練習する、学習する時は学習する、家の手伝いをする時は手伝いをする」、というような自己環境や習慣を見直してみましょう。

本番で実力を発揮するためには、普段の生活を通じて、『今しなければならぬことは何かを考え、一生懸命やる心の習慣を身につける』ことが大切なのです。