

自分理論について考える

9月6日（金）

先日の台風 10 号の影響はありませんでしたが、南の海上に発生しそうな台風が複数あり不気味です。今年も「未曾有の被害」「特別警報級に発達する可能性がある。」などの表現が用いられてなどスーパー台風が発生しないことを願うばかりです。今後の気象情報にも注意しておいてください。

明日はPTA奉仕活動を計画してもらっています。暑い中での活動とはなりますが、ケガや熱中症等に気をつけていただいて、ご参加賜りますようよろしくお願い申し上げます。

○日 時 令和6年9月7日（土） 8：00～9：00

○場 所 集合 1年：玄関前ピロティー（校舎周辺）2年：運動場（体育倉庫付近）
3年：運動場（体育館下付近）

○内 容 1年：校舎外窓ふき作業2年：草引き（運動場倉庫側）3年：草引き（運動場校舎側）
※刈り機をお持ちの方：草刈り ジョウレンなどをお持ちの方：溝の草や泥あげ

○持参物 1年：窓ふき用布もしくは古新聞、脚立2、3年：草引きがしやすい道具
学年共通：草刈り機やジョウレンなど（あれば）、飲み物、タオル

○備 考 * 8：00に集合し、学年ごとに全体会を短時間でさせていただきます。

* 脚立については高い窓がありますので持ってきていただけるとありがたいです。

* PTA より飲み物は出ますが不足分をご準備ください。

* 雨天中止になります。当日6：30に判断し、らくらく連絡網にてお伝えします。

新チームになり、丹波市新人大会（9月27日・28日）に向けて練習に励んでいる1・2年生向けに部活動の話題に触れたいと思います。運動部の生徒だけでなく、大人も「自分理論」という言葉は聞いたことがない方がほとんどではないでしょうか。自分理論とは、有名選手のやり方を表面的にまねするのではなく、自分の身体の声、心的心声をよく聞いて、自分の感覚を大切にしようという考え方です。それは他人の意見をまったく聞かない、という意味ではありません。自分理論を作るうえで、誤解しないでほしいことがあります。自分理論を作るための材料は、他の人の考えや理論であるということです。うまい人のまねをすること、うまい人にコツを聞くことも、自分にあったやり方を見つけるヒントになります。「他

人の理論にすぎただけではもったいないよ」というのが自分理論の出発点ですが、同様に「自分の思い込みだけにすぎる」のも、もったいないやり方だと思います。このことをぜひ、理解してほしいと思います。自分理論をメンタルに応用自分理論は、フォームや技術などだけに限らず、メンタルなどさまざまな面で同様のことがいえます。たとえば試合前の過ごし方、モチベーションの上げ方、チームメイトとの関わり方なども、ただ誰かのまねをするのではなく、自分の感覚を大切にしながら自分理論を作っていけると良いでしょう。たとえばイチロー選手は、自分理論を大切にトレーニングや生活習慣を確立した選手だろうと思います。イチロー選手のエピソードを読んだり聞いたりすると、彼自身が自分の身体の声、心の声をよく聞いて、自分の頭で考えて自分理論を作っていたアスリートだろうということがわかります。また、自分理論にゴールはありません。自分の身体感覚は変わっていくものですし、対戦相手も成長します。また、競技レベルの高いステージに自分が上がれば、それまでとは違った課題も見つかるかもしれません。自分の感覚を大切にしながら、自分理論も進化させていきましょう。

体育大会の練習風景です。9月5日(木)

