



「地区総体壮行会・校長あいさつ」

地区総体壮行会「校長あいさつ」

本日は、大内中学校学校運営協議会委員の皆様、応援に駆けつけていただきました。ありがとうございます。また、3年生の保護者の皆様も多数おいでいただき、ありがとうございます。選手全員がベストをつくし、心に残る総体となるよう、ご支援をよろしくお願いたします。

まず最初に、総体に挑む選手のみなさんのために、応援を頑張ってくれた科学部のみなさん、吹奏楽部のみなさんに感謝したいと思います。心のこもったエールやコンバットマーチは選手一人一人の心に響き、大会に挑む士気を高めてくれました。ありがとうございます。選手のみなさんはたくさんのエールに応えるべく、全力に悔いなしの精神で頑張ってきてください。

総体にあたり、次の二つのことをお願いします。

第一に「大会が開催され、試合ができることは当たり前ではない」ということを理解してください。私たちは、これまでのコロナ禍を通して、「当たり前のように過ごしてきた日々が、実は当たり前ではない」ということを、思い知ることとなりました。3年生にとって、総体は、3年間の部活動をしめくくる大事な大会です。試合ができることへの感謝、相手チーム、審判の方への感謝、これまで自分を鍛えてくれた監督・コーチへの感謝、何があっても背中を押し続けてくれた家族への感謝、励まし合ってきたチームメイトへの感謝、いつも温かい声をかけ、見守ってくれる地域の方々への感謝など、これまでの全てに感謝し、その気持ちをあいさつやプレーに込めてください。

第二に、一人一人がチームに貢献してください。試合に出る人も、ベンチの人も、応援の人も、ケガしている人も、それぞれチームのためにできることがあります。チームのために何ができるかを考え、自ら行動を起こしてください。一人一人がチームに貢献したいと行動を起こすと、一気にチームの雰囲気よくなり、チーム力が高まります。個人個人の力ではなく、チーム力で戦えるようになります。チーム力の高まりは不可能と思われることも可能にします。また、一人一人がみんなのために頑張ることによって一人一人が輝き出します。どうも人間には、「周囲のためになる行動を起こすと、自分が輝き出す」というシステムが備わっているようです。そして、チーム一丸となって一人一人が輝いたとき、勝ち負けを超えた「感動」を味わうことができます。

感謝と感動にあふれた2日間にしてください。

最後に、去年も言いましたが、「自分の力を最大に引き出す方法」を確認します。最初に「できるだけ長く息を吐きます」、次に「息を吐きながら、必ずうまくいくと言い聞かせ、うまくいってガッツポーズをしている自分の姿をイメージします」、最後に「息を吐ききった後に息を止め、お尻をキュッと締めます」、これを3回繰り返します。息を吐いている間は、いくら緊張したくても緊張できない、リラックス状態となり、自分のもてる最大の力が発揮されやすくなります。かつて、自分がサッカー部の監督をしていた頃、この方法で幾度となく、ピンチの場面を乗り越えることができました。現在もあらゆる場面で、この方法を活用しています。

もう一度確認します。

- ①できるだけ長く息を吐く。
- ②吐きながらいいイメージをもつ。
- ③吐ききったら息を止め、お尻をキュッと締める。

それではみなさん、自分史上、最高のパフォーマンスを発揮してきて下さい。健闘を祈ります。

【科学部による応援練習・吹奏楽部による応援の様様をホームページにアップしています】