



耕心 ～夢追いかけて～

佐世保市立吉井中学校

学校だより 第22号

文責 校長 川口 貴晴

令和2年7月22日(水)発行

【学校教育目標】自ら生きる力を培う生徒の育成

【めざす学校像】生徒一人ひとりの夢と志を育む学校

【一徳運動】「みそあじ運動（みなり・そうじ・あいさつ・じかん）」

中

笑顔のために・・・勝つために・・・

勝つために・・・

気合は十二分！力は八分！

「勝つことが全てではない」と前号の「耕心」で述べましたが、生徒の皆さんが「勝つために頑張ってきた」ことは紛れもない事実です。

そこで、「勝つために」何が必要か少しだけ書いてみます。参考にしてください。

市中体には、普段の公式戦とはひと味もふた味も違った独特の雰囲気があります。その雰囲気の中で、自分の力を十分に発揮できるかどうか**勝敗の大きな力**となります。気合が入りすぎるあまり、身体に力が入りすぎて、かえって身体が動かなくなってしまうのです。いわゆる『**りきみ**』といわれる状態になるのです。ある程度の緊張感が必要ですが、緊張しすぎるのは絶対にダメです！好結果につながる一番よい状態は、**“気合は十二分で、力は八分”**の状態だそうです。これは、スポーツ医学の見地からも証明されていることです。

つまり、声を出して「相手に負けないぞ！」という気合は、十二分（120％）で、力の入れ加減は、八分（80％）くらいが正確なコントロールやパス、トス、シュートやスマッシュなどを生み出すそうです。……かといって、力の抜き過ぎもいけません。一番わかりやすいのは、肩・ひざに力が入っていないかということです。力まず力強いプレーをするというとなんか矛盾したような感じですが、実はそれが一番よいプレーを生み出し、よい結果を残すことにつながるのだそうです。

また、明日（数日後）は試合だからといって普段と違う生活を送らないようにしましょう。特に、食事には注意することです。以前は「試



合に勝つように」「相手に勝つように」と豚カツやカツ丼焼き肉を食べさせてくれる親がたくさんいましたが、栄養学やスポーツ科学の面からも試合前の食事としては、あまり

りふさわしくないようです。脂肪やタンパク質よりも炭水化物を多くとり、エネルギーを蓄えることが大切だとされています。朝はやはり、ご飯とみそ汁、目玉焼き（卵料理）や焼き魚、野菜に果物、意外にもうどん等がよいとされています。スポーツをする人にとって食事は特に大切です。今さら技術やテクニック、体力が急につくことは不可能に近いと思います。でもコンディションを100％にもっていき、実力以上の力を出すことは十分可能です。悔いの残らない試合がしたければこれからの数日間だけでも、しっかり食事をし十分に睡眠をとることです。



試合当日は、しっかり朝食をとり、リラックスした状態で試合会場に向かってほしいと思います。そのためにも、試合前日は、遅くとも22時

までには床について、きちんと睡眠時間を確保してほしいものです。

試合に出て活躍している自分の姿を、そして勝利に喜ぶチームメイトの顔を想像しながら…このメンタルトレーニングもけっこう大事だそうですよ



市中体期間の動きの確認を！

市中体が4日後に迫ってきました。各部ごとに顧問やコーチから試合当日の日程等が詳しく説明されていると思います。特に試合に関する用具（ユニフォーム、シューズ等）は、この連休中を利用して、確実に準備をしておきましょう。当日になって慌てては困ります。用具類には、念には念を入れてください。また、試合直前になって新品をそろえたりすると、使い慣れていなかったりして、かえって高パフォーマンスを発揮できないことにもなります。いつも通り！平常心が一番です！

がんばるメッセージ！②

市中体に向けての「がんばるメッセージ」の第2弾です。各部ともやる気満々です！頑張れ！（敬称略）

男子卓球部（主将：大瀬 漢那） 「一球入魂」

僕たち男子卓球部は、市中体で日宇中と戦うことになっていますが、人数が少なく、一度でも負けたらそこで終わりとなってしまいます。そんな状況下でも、自分たちは、「負けるかもしれない」や「終わった」と口にせず、負けてたまるかという思いで、ここまで練習してきました。夜練や自主練などにも参加し力をつけてきました。男子卓球部が、抱負で掲げるのは、「一球入魂」です。

一球入魂は、「一球一球に魂を込めて打つ」という意味です。この抱負をもとに、ボールを最後まで取り、必死に戦おうと思います。悔いのないような試合ができるように頑張ります。仲間や応援してくださっている保護者の方々のご期待に応えるためにも頑張ります。応援よろしくお願いします。



男子ソフトテニス部（主将：前岳 伸孝） 「一本集中」

こんにちは、男子ソフトテニス部です。僕たちは、口石先生ご指導のもと、「今、自分にできる最高のパフォーマンスを発揮する」を目標に、頑張ってきました。部活動の規定や悪天候、コロナウイルスの影響もあり、限られた時間の中で市中体に向けて練習をしてきました。団体戦では、チーム内で団結し、作戦を立てながら上位入賞を目指し、個人戦では、全員がそれぞれの目標を達成し、ベスト16やベスト8に入れるように頑張ります。残りの10日間の時間を無駄にせず、悔いの残らない試合になるように頑張りますので、応援よろしくお願いします。



「ちょっといい言葉！」

「人に負けるな。どんなことをしてでも勝て！
ただし、正々堂々と！」（元巨人軍：沢村栄治）
「自分が苦しい時は、ライバルもまた苦しいのです」（元マラソン選手：瀬古利彦）

女子バレーボール部（主将：筒井鈴奈） 「繋ぐ」

私たちバレー部は、1年間「繋ぐ（つなぐ）」を合言葉に頑張ってきました。一回戦では崎辺中学校と対戦します。崎辺中学校との対戦では、サーブミス減らし、1点1点を大事にして、勝ちたいと思います。そして、2日目まで残れるように頑張ります。たくさんの応援よろしくお願いします。



柔道部（主将：吉田壮汰） 「一本入魂」

こんにちは、柔道部です。今年の市中体の目標は、個人・団体のベスト8に入ることです。今まで、短い期間で頑張ってきた練習を力に変えて、最後まで全力でがんばっていきたいと思います。

応援よろしくお願いします。



がんばれ！頑張れ！吉井っ子

各競技の初戦の日程だけお伝えします。

25日（土）

- ・女子バスケ＝14：30～小佐々スポーツセンター
- ・男子バスケ＝15：45～小佐々スポーツセンター
- ・卓球女子＝9：00～体育文化館
- ・剣道＝10：30～県立武道館

26日（日）

- ・軟式野球＝11：40～佐世保実業高G
- ・陸上＝9：00～総合G
- ・卓球男子＝9：00～体育文化館
- ・柔道＝10：00～県立武道館

27日（月）

- ・男子ソフトテニス＝9：10～総合G
- ・女子ソフトテニス＝9：10～総合G

28日（火）

- ・バレーボール＝11：00～体育文化館

※第2戦以降は、HP・連絡メール等で配信します。

★おまけ★こんな名言もありますよ！

「自分にとって満足できるための基準は、少なくとも誰かに勝ったときではない。自分が定めたものを達成したときに出てくるものです。」（イチロー）

