

## 燦々便り<sub>4</sub>



'15. 3. 1

皆さんは試合中、何を思っていますか？

思うことはその人を現します。ここでは試合中、あなたは何を思っていますか？に絞ってみました。

試合中ですから、考えるはいけません。思うのもできれば無心が最高かも。

でも、人間ですから思うのは止められません。

ある選手は「集中！」と知っている。と聞きました。

私の経験を話しますと、「普通に」と思っていた記憶があります。

というのは練習でできることが試合では出来ない。ならば練習のときと同じ気持ちになればできる。

と言う安易な思いからでした。

が、試合と練習では状況がまったく違うのだから、同じにすることは試合の緊張から逃げてるのではないか？試合の厳しい重圧と緊張、プロの人たちはそんな状況を楽しんでいるではないか。

確かに、素晴らしい選手は皆、苦境に陥れば、重圧に押しつぶされそうになれば、それを跳ねのけるのではなく、受け入れている。その上で、楽しめている。

私という人間が小さく未熟に思えてしばらく先に進めませんでした。

思うことは自由、その人の性格も全部でるのですね。

気づいたことは大発見、普通、すなわち、平常心を受け入れよう。やっとそこに至りました。

テレビで見る選手たちが楽しんでいる。というまでには深い、深いものがあります。

私は私のレベルで楽しめばいい。

「普通に」と思うことが逃げだと勝手にマイナスイメージをふくらませてはならない。


厳しい状況になればなるほど、平常心で！というプラスイメージにしていけばいい。

皆さんは試合中何を思っていますか？ その思ったことをプラスイメージにふくらませていってください。くれぐれも私のように「だからダメなんだ」などと決して思わないように、



## 燦々カップ<sup>o</sup>準備中



4月より始めます 

場所は県立彦根総合運動場、野洲川河川公園など、月1回から2回行います

\* ポイント制も導入します

成績によるポイント — びわこ選手権の参加資格

参加回数によるポイント — すばる杯への招待