

かえる便り 27年度27号

平成28年1月5日

あけましておめでとうございます。智翠館サッカー部と皆様にとって佳い年になるようご祈念申し上げます。

心や想いは 見えないけれど、私達の言動から窺い知る ことが出来ますね！

例えば、何かを成し遂げた瞬間の“歓喜の喜び”は？ 逆に、負けた瞬間はどうでしょうか？（泣き崩れる等）これらは 心が行動に出ているのではないですか？

勝利の瞬間、“喜びを爆発させる”のは、“成し遂げた嬉しさ”、“支えてくれた人達への感謝”などの想いや心情が一氣に出たものだと思います。常に成功するとは限りませんが、何かをするなら万全の準備をして、“心躍る”心境で取り組みたいものです。その為には、日々の練習で心身を鍛練し、少々のことでは動じない心を練ることが肝要だと思います！



“感”とは、 心が大きな刺激を受け動くこと！ 自他の心を動かすには、大きな壁を超える大変な努力が必要です！自分に甘く直ぐに妥協する人は、自分自身に喜びを与えられない悲しい存在です。澤穂希選手は、彼女の現役最終戦で選手としてのあるべき姿を明確に示していたと思います。ラグビー部凄いですね！ 彼等の活躍から 何を“感じ”ますか？ 練習の取り組み、妥協しない心等を、身近で学んでほしいものです。目指せ優勝！

“心が外から見える選手”と対戦すると楽ですね！ “苦しい時や嫌な時に粘り強さが無い”ことが多く、“直ぐイライラする”・“ミスすると落ち込む”等の心情が見えるからです。逆に、凄い運動量なのに疲れたそぶりも見せない人には根負けします。言動や表情を起こす原動力は、自分の心（氣持）です。

内村航平君はデビュー戦で最下位。“失敗から学び、次に活かすように！”という父親の教えを守り、ノートに技の分解図を記しています。“イメージした技”を、ノート上で“表現”しているのです。心と体を一体にする努力をしているのです。

年末に卒業生が練習に参加してくれました。後輩のプレー等を見て何を感じたでしょうか？その際、原田君のおばあちゃんから全員にジュースを頂きました。 感謝！