

# かえる便り 30年度15号

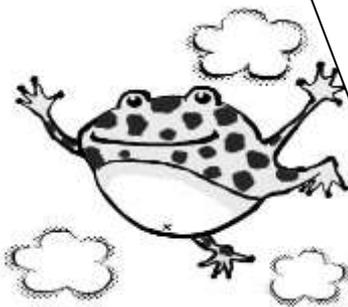
平成30年8月18日

残暑お見舞い申し上げます。お盆を過ぎて少し涼しくなりましたが、皆様にはご健勝にてお過ごしのことと存じます。

今夏は部員達に多くの試合経験をさせましたが、何を学び、どのように活かしてくれるか楽しみです。優れた選手のプレーや試合から学んだこと、他校のマナー（善し悪しは別）や自分たちの行動等を反省し成長してほしいものです。

羨ましいとは うら（心）がやまし（病がます） の状態をいうそうです。

人の境遇・資質などが 自分より良いことを見て妬む 気持ちのことです。私もそのような気になることがよくあります。しかし、相手の良さ・強さを正直に認めることの重要性も理解しています。何故なら、相手の能力を客観的に評価し認めることができるから、自分の弱さ・能力を知り、改善する努力ができると思うからです。



ゴルフのタイガー・ウッズは、相手がこの一打を沈めれば勝負が決まるという場面で どのように 思っていると思いますか？ 15号の文面から考察してみてください。

自分は自分を創っていく責任者

自分は自分の主人公

世界でただ一人の自分を

創っていく責任者

東井義雄

素晴らしいものを 素晴らしい と判断することで脳の回路が強化され、自分もできる可能性が高まるのです。逆に、否定するとその回路を塞ぐことになりやすいのです。相手の良さを潔く認めることが自分を伸ばすのです。

うまいものは上手い（美味しい）、まずいものは拙い（不味い）と感じたら、うまいものとの違いを知る努力をして、追いつくために工夫改善することが必要です。その努力をしないで羨んでいる人に女神様が微笑んでくれると思いますか？

微笑んでもらうためには、努力と表情が大切ですよ!! 笑顔は表情筋を多く使うほどよくなります。 神は細部に宿る のです。表情をよくすることは、顔の細部の筋肉を使うからです。意識的な笑いであっても、脳が “楽しい” “嬉しい” と勘違いしてくれるそうですよ!! 楽しい・嬉しい と感じる心が自分を伸ばすのですよ!!

夏休み中、多くの皆様に差し入れや応援、サポートしていただきありがとうございました。保護者様の想いが部員に届くよう指導していきたいと思ひます。