



令和4年度 校長だより

令和4年6月9日(木)

春日の風

No.5

文責 松下 義彦

「平常心」を保つ

昨日、選手激励会が開かれました。6月11日(土)の陸上大会を皮切りに、いよいよ中体連大会や吹奏楽コンクールが始まります。3年生のみなさんにとっては中学校最後の大会やコンクールになります。今まで2年間頑張ってきたことを全力で出し切ってください。勝負は時の運、勝つ時もあれば負ける時もあります。強いチームが勝つとは限りません。勝ったチームが強いのです。自分を信じ、仲間を信じ、試合終了の合図があるまであきらめずに最後まで全力でプレーすること。そのことが大事だと思います。

びっくりするような好プレーが、勝ちに結びつくことは少ないです。

確実にこなせないといけないプレーを、確実にこなせるチームは強いと思います。

イチロー(プロ野球選手)

試合だからといって特別なことをする必要はありません。当たり前のことを当たり前に行うことこそ試合に勝つ秘策だと思います。

みなさんは、「平常心」という言葉を知っていますか。平常心とは平常時の揺るぎない精神状態のことをいいます。精神が安定していると物事に不用意に動じることがなくなり、冷静な判断を下せます。また、感情のコントロールがしやすいため、人間関係も円滑にできます。しかし、平常心を保てないと感情に振り回されてしまい、思ってもいない結果を招くこともあります。何かトラブルが起こっても平常心を保っていれば、無駄に騒ぐことなく冷静に次の一手を打つことができます。平常心を失って慌てふためくとミスも多くなり良い結果にはつながらないでしょう。また、緊張しやすい人は失敗を恐れ緊張が高まり、重要な場面で失敗して、さらに平常心を失うという悪循環にはまることもあります。緊張しすぎると普段の能力を発揮できません。パフォーマンスも落ち、十分な力を発揮できなくなります。適度な緊張は気持ちを引き締め、やる気を引き立ててくれます。しかし、過度の緊張は思考が硬直してしまい、うまくプレーできなくなるなどの弊害を生むため注意が必要です。

では、平常心を保つには、どうしたらいいのでしょうか。平常心を保つためには、呼吸法や決まった行動(ルーティン)をするなど、さまざまな方法があります。呼吸は自律神経に働きかけ心身をリラックスさせる効果が期待できます。また、呼吸法はいつでもどこでも実践できるメリットがあります。腹式呼吸を意識してゆっくり長く息を吐き切り、ゆっくりと鼻から吸い込みます。目いっぱい息を吸い込んだら3秒ほど息を止め同じように吐き出します。これを繰り返すことで徐々に気持ちを落ち着かせられます。また、緊張や焦りを無理に押し殺し、落ち着こうとする不自然な心の動きは変調をきたします。自分の身の丈に合わない行動をしようとする中で、このような状況に陥りやすくなります。自分の技量や、ゆとりを持って行動できる範囲を理解し、無理のない自然な行動を心がけるようにしましょう。さらに、平常心を失うときは、心の中で「どうしよう」「だからダメだ」とネガティブな言葉が飛び交いがちです。言葉にすると気持ちがついてくると言われているため、「なんとかなる」「やってみたらきっと楽しい」など、前向きな言葉に変換してみましょう。そのようにして気持ちに振り回されず平常心を保ちましょう。

平常心の保ち方は人それぞれ異なりますので、自分に合った方法を見つけて平常心を保てるようになりましょう。そうすることで、きっといい結果が生まれるはずです。みなさんの活躍を期待しています。

