

## 第2学年 学年通信 **EXCELSIOR** 第7号 5月28日

いよいよ県高校総体の時期。延期が直前に決まり、多少なりに選手として動揺したり、不安要素を抱えたりしながら、追い込みのトレーニングや調整をしている人もいるかもしれない。

「強い選手はどのような環境でもベストのパフォーマンスをやってのける」のだと感じた経験を1つ紹介したい。

私が高校1年生の時、2007年佐賀インターハイを見に行く機会があった。そのときスタンドから観戦した男子100m決勝が今でも心に残っている。激しい雷雨のため、決勝レースがいざ始まる直前に審判から中断が言い渡された。全国大会ともなると通常、一分もくるわず時間通りにそれぞれの競技が始まる。わずか10秒のために選手たちは緻密に計算されたウォーミングアップを行い、競技開始時間ぴったり心身のコンディションを合わせてきていたはず。それが、いつ再開するかも分からない状態で(記憶が正しければ)選手たちは一時間近く待たされていた。スタンドで観戦している人たちも、傘や合羽が使い物にならず、雨宿りに一度別の会場に移動するくらいの雨だった。再開の目処が立たない中、選手たちは体が冷えないように待機しないといけなかった状況であった。

ようやく雨が弱まり、再度選手たちはスタートラインに誘導される。すぐに、テレビカメラが各選手の顔に寄って、選手紹介のアナウンス。そしてスターターの「位置について」の声。私は「選手たちに気持ちを作る時間はあったのか」と、一観客として心配した。だが、そんな中でも全選手が好スタートを切り、下馬評通りのレース展開となり、好タイムでゴールをした。もし自分だったら、こんな状況で心穏やかにスタートを切れただろうか。そしてベストパフォーマンスはできていただろうか。と当時の高校生トップアスリートたちに感心をしたのを覚えている。その頃まだ全国大会は雲の上の存在だったが、そんな意識の高い同級生たちと同じスタートラインに立ちたいと思い、メンタル面のトレーニングも勉強し始めるきっかけとなった。そして大会当日には「何が起きようとも、落ち着いて勝負に挑むこと」を意識するようになった。

これまでの練習の成果ももちろんだが、わずかなメンタルの差で勝負が決まることもあるだろう。これまでの努力を最大限に発揮するためにも、自分のルーティンを守ったり、必要以上に背伸びしたりせずに大会当日を過ごしてほしい。また、2年生は高校総体が「ラストイヤー」ではないが、先輩たちの勇姿から学べるものがたくさんあるはずだ。自分の出番がない時も、だらだら過ごしたりするのではなく、先輩たちやライバルの試合などを観察して、大会後につなげられる総体にしてほしい。健闘を祈る。

### 【週行事予定】

月	日	曜	行事予定	FT	課外	備考
5月	28	金		○	○	7:25 登校
	29	土	—			
	30	日				
	31	月		○	○	7:25 登校
6月	1	火	特編授業④	×	×	8:20 着席
	2	水	特編授業④	×	×	8:20 着席
	3	木		○	○	7:25 登校
	4	金		○	○	7:25 登校
	5	土	—			
	6	日				
	7	月		○	○	7:25 登校
	8	火	⑤各種委員会Ⅱ(推奨)	○	○	7:25 登校
	9	水	⑤100周年生徒活動時間Ⅰ	○	○	7:25 登校
	10	木	進研マーク(3年)	○	○	7:25 登校