

# <真剣味>67

2017. 2. 6

『今まで参加したことのない大会に参加する』

## 餅つき、年度の決意発表

2017年1月22日（日）、一週間遅れの恒例行事。当日は朝から保護者の方からしっかり準備して頂き、選手は午前の練習後に合流しました。

恒例の餅つきを行い、つきたての餅と午前中から準備して頂いた豚汁を頂きました。つきたての餅は粘りも味も違いました。さらに豚汁は具の多さと肉の甘さが上手くマッチされ本当に美味しかったです。あの味をいつか真似したいと思いました。

その後、選手が書いてきた「決意」を学年ごとに発表してもらいました。発表のしかたや内容がとても素晴らしく、すぐ行動に移してもらいたいと思いました。自分の内容をしっかり身体に染み込ませて練習に参加してもらいたい。

## 人は立場で成長する

今年は1年生のリーダーには1ヶ月単位で頑張ってもらってから交替することにしました。1月の3名のメンバーはコーチの指導のもと、発する言葉・行動力などが日に日に変わっていきましました。初めは自分のことだけで精一杯でした。でも指導されることや自分たちでの反省会を通して、「ここではこうやって動こうか、とかこの場面ではこんな指示を出そうかとか」より具体的に、また周りを見ての行動が目立つようになりました。

初めは恥ずかしさで一杯だったかもしれませんが、慣れることでどんどん変わってきたように思われます。このように人は何かが変われば、行動も変わっていくものだと痛感しました。よく頑張りました。

今では元気が前面に出せるようになり、率先した取組、また的確に指示も何気なく出せるようになりました。

2月のリーダーにも是非頑張って、自分のため、チームのため力を発揮してもらいたい。そのためには周りのメンバーのフォローも大切になってきます。ひと月いい勉強をしてもらいたい。

## 再現性が高い

女子スキー・ジャンプワールドカップで50勝をしている「高梨沙羅」さんは、どんな条件下（風・吹雪・雨など）でも、同じプレーができる。と札幌大会の解説者は話をしておりました。

再現性という言葉聞くのは初めてだし、毎回質の高いジャンプができるということも凄い。なぜできるのか！というのはいけません。ただジャンプのスタートが早い。（8歳）それによって楽しさやバランス感覚を身につけ、そして恐怖などもクリアできたのかなと思います。

現在でも継続してトレーニングしている体幹が強いようです。だから「軸がぶれない」というお話しをしていました。プレーで1流になるのは難しいかもしれませんが、それに向かって取り組むことは誰にだって可能かもしれません。

## 力を発揮するため 敵は我にあり！

1月の終わりから久し振りに、バドミントンに挑戦してみて、感じたことを箇条書きします。

●力を抜く。●身体のひねりを生かす。●ラケットを持つ側の肘をたたんで、伸ばしてからシャトルを打ちに行く。（体からバットや腕が離れすぎない。）●身体を開かずステップする。●ラケットに当たる瞬間まで見る。●スナップを利かす。●1つのプレーで終わらず、最低でも3つ打つつもり。次があるつもりで準備する。●打ったら前へ。動きの中でプレーする。

**集まれ新人！共に野球をやろう！** 2月1日現在、6年生で入部している人は4名。みんな目を輝かせて頑張っています。新潟江南シニアで共に刺激し合い、成長しましょう。