



「今夏の思い出」

長く暑い夏休みが終わりました。1年生には7度目の夏、6年生には12度目の夏、私にとっては59度目の夏となります。東京オリンピックスケートボード女子ストリート決勝での名実況「決まったあー！13歳、真夏の冒険！」のような、これまでにない新しい出来事、経験があったのでしょうか。長年生きているといつの頃からか変わり映えのない日常になりがちだったので、今夏は、心に残る出来事が3つありました。日常では出会うことができない3人の方のお話を聞く機会があったので紹介します。

1人目は、東京オリンピック競泳女子200mと400mの個人メドレーで2冠を達成した大橋悠依さんです。私の出身大学の研究室の同窓会の記念講演としてお話を聞くことができました。目標と目的の二つをもつことで行動がより細かく具体的に考えられること、バランスの良い食事と睡眠(早く寝る)で心身ともに元気な状態を保つことの大切さを話されました。

2人目は、この夏に甲子園に出場した綾羽高校野球部監督の千代純平さんです。前述の同窓会に出席されていて、初めてお会いすることができました。実は、綾羽高校の監督さんが自分と同じ大学・研究室のOBだったとは知りませんでした。千代監督によると、甲子園球場での初戦がびわ湖大花火大会と日時が被った。「滋賀の人たちは、野球より花火だよな。」と不安げにアルプススタンドに目をやった時に、多くの人たちが来てくれていてとてもうれしかったと語っていました。また、最終回の前に夜空に月が出ているのを見つけ、「こんなシチュエーションの中、甲子園で野球ができるなんてないぞ。もっと甲子園を楽しめ。」と選手に声を掛けたら逆転したそうです。普段の部活では自然と身体が反応するくらい基礎・基本の動作を反復練習するそうです。

3人目は阪神タイガース元監督の矢野暲大さんです。近畿小学校長会協議会研究大会の記念講演の講師として登壇されました。プロ野球選手になれなかったら中学校の体育教師になりたかったそうで、監督時代は阪神タイガースという学級の担任になったつもりで監督業をしていたとのこと。選手たちには、一番になることを自分で決めさせ、No.1宣言をさせていました。そのうえで、「上手い」とか「勝つ」ことがすごいのではなく、「あきらめない」「チャレンジする」ことの大切さや必要性を伝えていたそうです(超積極野球)。この考えは引退後の生活をも見据えてのものだと話されていました。また、指導者として、答えを教える『ティーチング』でなく、選手にどんどん質問し、考えさせること(コーチング)で成長を促すことも、常に実践されていたとのことでした。

3人の方から心に残るお話を聞く機会があり、私にとって高揚感のある夏休みでした。どの方もスポーツマンとしてブレない考えを持ちながら、新しいものを吸収してより良くなりたい、目標を達成したいという芯の強さを感じました。また、心と身体の関係性についても重視されているのが分かりました。自分自身の仕事の良い刺激としたいと思います。(矢野元監督のお話については、次号でも紹介したいと思います。)

「続ける」夏休み

自分で決めたことを続ける夏休みにと子どもたちに投げかけた私は、一日一万歩を目標にしていました。心の弱さに負け2日目標に届かない日がありましたが、残り42日間は達成することができました。歩いた歩数は493187歩、距離換算で388.4kmでした。因みにこの距離は立入が丘小学校から新潟県佐渡島までの距離とほぼ同じです。まさに「ちりも積もれば山となる」です。私自身の身体的効果としては、走れる身体を少し取り戻したこと、就寝時刻が早くなったことを感じています。期待した体重減は2kgほどで、腹はへこみませんでした。「継続は力なり」なので、可能な限り今後も続けたいと思います。

