

## 「自信を持つ方法は？」

技術科 山口 功一

みなさんは、考査や部活動の大会など自身にとって大切な場面で、緊張や不安、焦りからうまくいかなかったことはないですか。それをどう改善していくか。私は、ある本を読んでそのヒントがあると思いました。その本とは、辻秀一さんの「スラムダンク勝利学」という本です。もう23年前に発行された本ですが、みなさんに通じるところがあると思います。その中の一部分を紹介します。

自信とは“自分を信じること”だという話をしました。では、自分のいったい何を信じるのか？考えてみたことはありますか？それは自分の良いところを見て、そこを信じるのです。自分の良いところを見ることは、まず信じることの始まりです。

「自分の良いところを見て、そこを信じる」方法は、日ごろから学習や練習を努力すること、挨拶や礼儀を大切にしておくことです。備えあれば憂いなしという言葉の通り、日ごろからできることを1つでも増やしておけば、それが自信となり、大切な場面でも「あの時にきちんとできていたから大丈夫」という気持ちから不安や焦りにつながることは少なくなります。日ごろきちんとしていない人の中には「本番は大丈夫」なんて言う人もいますが、これは自信ではなく、過信でしかありません。

現在、男子マラソン日本記録保持者の鈴木健吾選手（宇和島市出身）は、その記録を出した大会の35km地点でトップ集団（3人グループ）にいました。36kmの給水地点で自分のドリンクを取り損ねます。「しまった」と不安になるところですが、彼は違いました。他の選手がドリンクに気を取られている間に、スパートをかけていきました。1kmのラップタイムを上げ、1km通過するごとに日本新記録を超えるのでは、さらに、4分台も狙えるのでは、とそれまでの放送では全く出てこなかった言葉が次々と出てきました。さて、彼はなぜ不安にならなかったのかということ、日々の練習という備えはもちろんのこと、「残り5kmのどこかでスパートをかけよう」という気持ちの中、「今だ」と勝負に出たのです。

備えはしっかりしていても、みなさんの前に起こる出来事をどう捉えるか、どう結果を信じているのかにかかっているということも言えるのです。鈴木選手のように自分にとって不利になったことをマイナスではなくプラスに考える力も大切です。例えば、野球で守備をされていて「たくさん練習しているから、いつ打球が来ても大丈夫」と考えているか「エラーするかも知れないから、自分のところに来るな」と考えているかでは、結果は明白だと思います。もし万が一、エラーでピンチになっても「まだ点数は取られていない。慌てずに、1つ1つ自分のやるべきことをやろう。」と前向きに考えれば、ピンチを切り抜け、良い結果につながる可能性は出てきます。一方、「またエラーしたらどうしよう」とマイナスな考えでは、良いパフォーマンスができず、ピンチが大きくなってしまいます。鈴木選手だって、ドリンクを取り損ねたところで「自分はダメだ」と思えば、新記録どころか優勝もできていなかったでしょう。「諦めたらそこで試合終了」スラムダンクを知っている人なら有名な言葉ですね。

本を読む中で、いろいろな考えに触れることができます。それは、固執しがちなみなさんの考えを柔軟にし、発想を豊かにしてくれます。ぜひ、本を読む機会を今よりも少しでいいので増やして欲しいです。  
（『スラムダンク勝利学』の本は、図書館にあります。是非、読んでみてください。）

## ☆一人6冊以上、本を借りましょう☆

皆さんが1学期に借りた本の冊数をそれぞれのカードの右の欄に記入しました。そして、8月までに、すでに本校の目標である『6冊』を達成した人のカードには、シールをつけています。ちなみに、シールのついた人は、下記の表のとおりで、全校で81名、全体の11.7%です。

	1組	2組	3組	4組	合計
1年	6人	9人	2人		17人
2年	2人	4人	7人	4人	17人
3年	0人	5人	5人	2人	12人
4年	4人	1人	5人	4人	14人
5年	4人	2人	3人	4人	13人
6年	3人	4人		1人	8人

まもなく、今年度第1回目の読書冊数調査を行います。2学期は、体育祭、文化祭といろいろな行事があり、忙しいとは思いますが、10月の終わりから読書週間も始まります。ぜひ、本に親しんでください。

### ～新刊紹介～(全冊、既に入荷しています。)

- 『わたしの幸せな結婚 7』 顎木あくみ【著】
- 『ホーンテッド・キャンパス 18』 『ホーンテッド・キャンパス 21』 櫛木理宇【著】
- 『お金がありません』 増田明利【著】
- 『マンガぼけ日記』 矢部太郎【著】
- 『ハンディ版オールカラーよくわかる俳句歳時記』 石寒太【著】
- 『「誰かのため」に生きすぎない s』 藤野智哉【著】
- 『殺意の対談』 藤崎翔【著】
- 『人はいつでも、誰だって「エース」になれる！心とからだは輝く72の言葉』 夏まゆみ【著】
- 『とわの庭』 小川糸【緒】
- 『いい子のあくび』 高瀬隼子【著】
- 『グッバイ宣言』 三月みどり【著】
- 『世界一たのしくてためになる「幸せ」の授業』 ひすいこうたろう【著】
- 『頭のいい人が話す前に考えていること』 安達裕哉【著】
- 『小学生がたった1日で19×19までかんぺきに暗算できる本』 小杉拓也【著】

1学期や夏休み中に借りている本は、至急返却してください。

