

今日のシライ中

本の翼

白井中学校図書室から VOL.13

部活動も8月1日からステップ4となり、対外試合も解禁です。3年生の皆さん、部活動ができる幸せに感謝し、悔いの残らないよう、精一杯頑張ってください！さて、今日紹介する4冊は、スポーツがもつ、競技以外の部分の「力」について書かれた本です。部活動に入っている人にも、そうでない人にも心に残る、そんな本を選びました。

『スラムダンク勝利学』 辻 秀一

言わずと知れた「バスケットボール」の名作「スラムダンク」の言葉がたくさん紹介された一冊です。幅広い層に人気の作品ですが、その中で語られる言葉も秀逸です。例えば、「目標達成への鍵は理解と覚悟だ」・・・目標達成に、いろいろな理解が必要なことは何となく想像できますね。でも、どうですか？それを達成するための「覚悟」。私たちの中にあるのでしょうか。突きつけられた気がします。

「今に生きるとことに全力を尽くせ」・・・“さっきのシュートを外さなければ・・・”とか、“ああしておけばよかった”などの「過去」に対する後悔に時間を割きすぎていることはないでしょうか。いつも「今」するべきことをする、という心の習慣を築き上げることこそが、勝利への意識につながると本書にあります。選手生命を左右しかねないけがを負った「花道」は言います。「今」こそが全てだと。

『心を整える』 長谷部 誠

サブタイトルは～勝利をたぐり寄せるための56の習慣～です。心を整えるために、座禅を組むとか、特別な何かをするとか、長谷部さんは、そんなことは言っていません。大切なのは、日常、「習慣」だと彼は言います。例えば、「整理整頓は心の掃除に通じる。」「頑張っている人の姿を目に焼き付ける。」「群れない。」「音楽の力を活用する。」「仲間の価値観に飛び込んでみる。」等々。彼の言葉は、そこにとどまらず、枝葉を広げ、多くの先人の言葉につながっていきます。それは、彼が「読書は自分の考えを進化させてくれる。」と信じているからです。手に取ってみませんか？サッカー部の皆さん！

『勝つバレーボール』 下北沢成徳高等学校バレー部監督 小川 良樹

この本には、「部活で差がつく！」技術がたくさん載っています。ただここで紹介されている技術向上へのアドバイスは、そのまま、人としてのありようへのアドバイスにもなります。例えば、「各自が役割を理解してコートに立つ」自分の役割を考え、適切なポジションで力を発揮する。このことは、日常生活でも活かせる技ではないでしょうか。「サーブの落下地点を予測しボールの正面に入る」たくさんの経験を積み、結果を予測し、それに備える。しかも、正面でとらえることが大切だ。という言葉は、我々の日々の備えにつながる言葉ではないでしょうか。バレー部の皆さん、実践してみたいかがですか。

『不可能を可能にする 大谷翔平 120の思考』 大谷翔平

最後に、二刀流の大リーガー、「大谷翔平」選手の言葉が紹介されている本です。「誰もやったことがないことをやりたい」という気持ちがとてもあります。「160キロを目標にした時、出来ないと思えたら終わりだと思って3年間やってきました」「野球が好きで、うまくなりたい一心でやっているのが野球少年なら、僕は昔からそういうところはわかりません」「イラっときたら、負けだと思っています」これを好む者は、これを楽しむ者に如かず。です。1、2年の皆さん、3年生になったら、思い出してくださいね。