

道 -ROAD-

大阪学芸中等教育学校
校長室だより

日常生活も一流

今年は、お盆前から停滞した秋雨前線の影響で、広い範囲に長期間の記録的な大雨が降り続きましたが、これからから日差しも強くなり蒸し暑い日々が続きます。熱中症の予防を心掛けながら、早く生活リズムを元に戻して欲しいと思います。

これまでと違い、新型コロナウイルスのデルタ株は非常に感染力が強く、行動範囲の広い若者を中心に感染が拡大しています。今春の第4波と異なり、クラスター発生も学校や企業などにシフトしており、現役世代への更なる感染拡大に懸念が広がっている状況です。緊張感を持ち、今まで通りの感染予防の取り組みを徹底して行ってください。よろしくお祈りします。

夏休みに入るとすぐに東京オリンピックが開幕しました。オリンピックでは、10代の選手のメダル獲得など若い選手の活躍が目立ちました。しかし、レジェンドと呼ばれる選手の話も事欠きません。そんな中で、特に印象に残ったのは、ソフトボールの上野由紀子選手です。

ソフトボールは、2008年の北京オリンピックの後、五輪競技から除外されました。上野投手はこの大会の決勝トーナメントで2日間の3試合を一人で投げぬき、初の金メダルに輝きました。「上野の413球」という言葉も話題になりました。それ以来3大会ぶりに競技が復活し、日本が13年越しで2連覇を果たしました。今大会まで、上野選手はいろんな葛藤がありました。2年前の国内リーグでは、ダイレクトに打球を受けあごを骨折する大怪我をしました。また、気持ちの浮き沈みや色々な苦悩があり、引退も考えたといえます。しかし、オリンピックが1年延期になっても、覚悟が出来ていて「もっと新しいボールを投げたい」と練習に励んだそうです。

上野選手は過去に次のように語っています。「日ごろできないことはグラウンドに出てもできない。だから、グラウンドで一流になりたいんだったら、**日常生活も一流**にならないと。ソフトボールはグラウンドだけがすべてではない。」

オリンピックのような大会で勝つためには、油断や心の緩みをいかになくして集中力を持続するか、ピンチの時に正しい判断を早くできるかにかかっています。

そのため、学生のころから朝早くに起きて体のトレーニングを行いました。しかし、いくら体力をつけても、**心を鍛える**ことを忘れてはいけません。上野選手は集中力をつけるために**授業中に先生の言葉を聞き逃さない**訓練をしました。練習で疲れて眠たくなった時は、足を床から5cmほど上げて目を覚ましたそうです。

油断を防ぐために**徹底して掃除をする**ことで心の緩みをなくす練習としました。「あそこの隅にゴミが落ちているが、まあいいか」という思いは試合の時にも出てしまうということです。

試合でピンチの時に正しい判断をするために、普段の生活の中でも**目配りや気配りを怠らない**ようにしました。人の悪口を言わない、困っている表情をしている後輩がいれば声をかけるなど、普段の生活の中で目立つことのない努力を続けました。

ソフトボールは次回のパリ五輪から再び競技から除外されることが決定しています。だからこそ、上野選手は今回の金メダルについて「13年という長い年月を経て、**最後まであきらめなければ夢は叶う**ということを皆さんに伝えられたと思います。次回からまたなくなってしまうかもしれませんが、**あきらめることなく前に進んでいけたら**と思っています。」と語っています。

皆さんも目標を達成するために、普段の生活を見直し、上野選手のように**日常生活も一流**になるように心掛けて欲しいと思います。