

バドミントン部 3月練習予定表(2/20)

白石中「861-1106」

	授業	朝練	練習	予定		授業	朝練	練習	予定
3月1日	日		×		3月14日	土		9:00~12:00	
3月2日	月	6	×	会議	3月15日	日		?	練習試合?
3月3日	火	5	○	トレ(17:00)	3月16日	月	5	×	
3月4日	水	5	○	トレ・②	3月17日	火	5	○	トレ(17:00)
3月5日	木	6	×	公立受験・生徒総会リハ	3月18日	水	4	○	⑦
3月6日	金	6	○	③	3月19日	木	4	×	学年PTA懇親会
3月7日	土		真駒内中	古内杯	3月20日	金		11:00~14:00	
3月8日	日		真駒内中	古内杯	3月21日	土		会場未定	ワタナベ杯
3月9日	月	6	×	全協各委員会	3月22日	日		手稲東中	ワタナベ杯
3月10日	火	6	○	トレ(17:30)	3月23日	月	4	×	
3月11日	水	6	○	トレ・②	3月24日	火	5	○	×
3月12日	木	4	×	卒業式総練習	3月25日	水	3	×	修了式
3月13日	金	4	14:00~16:15	卒業式・再登校	3月26日	木			春休み

※休日の練習は30分前集合！！朝練は7:00~8:00早く来ても開きません。ミーティング教室は「ブレイルーム」

体育館時間	5時間授業	前半	14:50~16:40	①羽根置き前V後V各5s	午前授業	前半	14:00~16:15	⑤
		後半	16:40~18:30	②スクワットF15回/4s	(懇談等)	後半	16:15~18:30	⑥
	6時間授業	前半	15:40~17:05	③羽根置き右周り左周り各5s	午前授業	後半	16:30~18:30	⑦
		後半	17:05~18:30	④ヘアピンF25秒/5s×2s	(完全下校)	後半のみ		

- ・3月7.8日は真駒内中にて古内スポーツ主催の大会があります。全員参加予定(参加費1000円3/6まで)。
- ・3月21.22日にはワタナベスポーツ主催の大会があります。全員参加予定(参加費600円3/18まで)。
- ↑上記の両大会とも予選、本戦があるため本戦に出場できなかったメンバーはオフにするかもしれません。
- ・3月19日は1学年PTA懇親会があります。日頃の愚行を(聞くこともあるかも)知られたくなければ良い子で居てください。たくさんの参加お待ちしております。
- ・春休みの日程は後日。顧問の離任状況や来年度の顧問配置によって変わります。

負けられない戦いがここにある！「防衛機制 逃避行為」

2月には今年度集大成ともいえる経験別大会がありました。白石中は中学校からバドミントンを始めた生徒がほとんどで、今までは「学年が上だから…」「相手は小学生から始めているから…」と負けるときに言い訳する人もちらほらいました。今回は同じスタートライン、経験年数が同じ中での1番を決める戦いなので言い訳できません！それでも負けた言い訳を探す人もいますね。「背がでかいから…」「運動神経が良いから…」

いつになったら負けを認めるのか？？これからずっと言い訳を続けていくのか？？

ただ、「あいつには勝てない…」「自分には出来ない…」と投げやりになって逃避することは違います。心理学でいう防衛機制や逃避行動のように、人のせいにして自分が傷つかないようにする方が楽なのですが、これでは根本的な問題解決にならない。負けた事の無い人はいない。スポーツにおいてもどの業界においても。負けるという課程は勝つためのプロセスの一つだと考えてください。

「勝者＝勝ち方を知っている」ではなく「勝者＝負けない方法を知っている」

それはなぜか？理由は簡単、人より負けてきたからです。そして極度の負けず嫌いです。「自分の努力が足りなかった。」「相手の方が勝ちにこだわっていた。」と負けた現実を素直に受け入れ、絶対に次は負けたくない！！と負けた理由を必死に探します。そして「相手より走れなかったから負けた。」「こうしたから負けた。」などなど。だからこそ、負けた理由を必死に取り除き、負けないようにしていく先に勝利があるんです。

勝ちたい→もっと良いショットを打とう→リスクを負う→「ミスが増える」勝ちを意識したときの典型パターン
 負けたくない→丁寧にラリーする、足を動かさず→リスク回避→「ミスが減る」自分が相手だったらどっちが嫌？

正直、心が折られました。一瞬「いいや」という気持ちになりました。そんな気持ちになったのは初めてでした。だけど自分の打撃がそれをさせてくれなかった。「もういいや」と思ったけどすごい打撃が来ていた。今までの積み重ねですね。技術が僕を守ってくれました。



鷹のヒットメーカー「長谷川勇也」選手
 福岡ソフトバンクホークスに在籍する長谷川勇也選手。過去に首位打者や最多安打のタイトルを獲得し、打席に入る時の独特のルーティンや打撃へのこだわりから「打撃の求道者」との代名詞で呼ばれることも。「技術を教えたい若手がない」と厳しい言葉を掛けることもあります。その分チームの誰よりもバットを振り込み練習する模範となる姿を見せる。好きな物には努力を惜しまず、真摯に向き合う姿勢が大切ですね。だからこそその努力は実を結びます。