

応援とは『声を出す』こと

きょうは金曜日ですから、市中体夏季大会まであと8日となりました。一週間ちょっとですから、いよいよ“本番間近”という感じになりました。

みなさんの市中体夏季大会に向けた活動の様子ですが、私としては大変よくがんばっていると思っています。各部ごとの練習もそうですし、学年朝会やクラスごとの「若い力」や行進練習など、それぞれの役割を自覚して、自分自身ができることを一生懸命やっていることを本当にうれしく思っています。

さて、私は教員になって1年間だけサッカー部の顧問でしたが、以後はずーっと卓球を指導してきました。そして、部活動を指導するうえで、一番気をつかっていたことは、練習中に「声を出す」ということです。私の持論（ジロン：いつも持っている意見のこと）として、「声を出さない静かにするスポーツはない」というのもありますが、「声を出す」ということにはいろいろな理由があると思うからです。

第一は、声を出すことによって、集中力を高めることができます。どんなスポーツでも、集中力を欠いてはつまらないミスをしてしまいます。ある意味、自分の普段の実力を発揮するということは、ミスをしないということなのです。第二は、声を出すことによって、自分にかかってくるプレッシャーを少しでも減らすとともに、相手に対してプレッシャーをかけることができるのです。ほとんどのスポーツは対戦相手がいます。相手が大きな声を出したら、それ以上に大きな声を出せばいいのです。そして、第三は、声をかけあうことによって、チームワークを確認したり、より強固（キョウコ：強くしっかりしていること）にできるのです。たとえば、ミスをした仲間がいた時に、「ドンマイ」などと声をかけたりするのはそのためです。息子が高校で硬式野球をやっていたので、私も野球が好きでよく野球部の練習試合にも顔を出すのですが、とにかく「声を出せ！」と叫んでいます。それは、以上のような理由があるからです。市中体も、「勝ち」を争うわけですから、当然相手はいることになります。しかし、その「相手に勝つ」ということよりも、「自分自身に負けない」「同じ小中野中の仲間と心をつなげる」という意味で声を出すことは大事なのだと思います。

声の大きさには当然個人差があります。ものすごく大きな声を出せる人もいれば、がんばっても小さくしか聞こえない人もいます。それはそれでいいのです。大切なのは、自分のできる限り最高の声を出すということなのです。私の尊敬していた先輩の先生は、「声を出すということは、誰でもできることだ。誰でもできることができない（誰でもできることをやらない）うちは、絶対に何をやってもうまくならない。なぜならば、気持ちが悪くすでに負けているからだ」といつも言っていました。いろいろな中学校で、よく朝のあいさつ運動を行っていますが、そういった理由があるからだと思います。

今週の火曜日、1年生の応援練習を見る機会がありました。思いっきり声を出そうとしない生徒が何人かいたことが気になりました。しかし、昨日の校内での応援練習では、一転（イッテン：物事ががらりと変わること。）して、大きな声が出ていたということを聞きました。1年生も、日々成長しているんだなあと感心しています。小中野中は、市内の他の中学校に比較して、生徒数が多いとは言えません。その分、1年生の一人ひとりがどれだけ声を出すかにかかっています。1年生のみなさん、開会式の応援、頼みますよ。（6月10日の応援団結団式でのあいさつを編集しました。）

【今日のひとり言】

●先週の金曜日、部活動懇談会でのことです。「いつも校長先生の学校だより、楽しみに見えています」という声とともに、「あの、字ばかりの学校だよりが、回覧された時、地域の人にはびっくりしますよ」という親身（シンミ：親子、兄弟に対するかのように親切であること。）なアドバイスをいただきました。そういうわけで、今日は少しだけマンガのイラストを使ってみました。

●今日の私の似顔絵は、美術部2年生の川村羽南さんに描いてもらいました。羽南さんが現在頑張っていることは、2次考査に向けての勉強と、市中体夏季大会の応援練習だそうです。特に応援練習では、もともと声が小さいので、選手に届くように限界まで、そして限界を越えるくらい集中してやっているという事でした。羽南さんの気持ち、きっと選手の力になるはずです。私の似顔絵ですが、手の短いところがそっくりかも…。