

平成26年7月4日(金)

老球の細道31

『月の変わりはこちらの変わり』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

7月になった。2014年も半分が過ぎた。周囲は何ら変わりはない。しかし、月の変わり目は気持ちの切り替え、目標の確認などの意味で心を変える大きなチャンスである。月、年、正月、誕生日、記念日等を利用して自分の心はいつでも変えられる。マンネリには負けられない。

谷川俊太郎の「ころころ」を紹介する。

「ころころんところんたら
ころころころころがって
ころころころころわらいだす

ころころ よろよろへたりこみ
ころころ ごろごろねころんで
ころころ とろとろとねむくなる

ころころ さいころころみで
ころころ ころりとだまされた
ころころ のろのろめをさまし

そろそろころころ いれかえる」

ちなみに、あなたは自分を変えるために、今月のテーマ、スローガン、目標を立てているだろうか。スポーツドクター・辻秀一著の〈心の力コーチング〉という本から引用したものである。ヒントにして欲しい。

1月・・・『目標を持つ』

「～したい」ことを決める。夢やしたいことをチームのみんなに話し、紙に書いて部屋にはる。

2月・・・『元気を考える』

栄養、休養、練習のバランスの大切さを学ぶ。好き嫌いを見直し、バランス良く食べる。

3月・・・『感謝する』

人に与えたことは自分に必ず返ってくる(ミラーの法則)。両親にありがとう。仲間にありがとう。

4月・・・『チャレンジする』

失敗しうることを恐れない勇気を持つ。練習中にトライ。あこがれの選手のマネするところを書き出す。

5月・・・『集中する』

而今、今がすべて。必ず返事をする。生卵をテーブルに立てる。

6月・・・『自分の長所を知る』

自分の良いところを書き出し、そこをさらに伸ばす。

7月・・・『人の良いところを見る』

いつもと違う視点から他人を見て、その良い部分に目を向ける。苦手な人の良い部分を見つける。

8月・・・『できることは自分でする』

自己責任の意識を高め、言い訳しない。自分で言ったことは必ず守る。

9月・・・『イメージを大切にする』

なりたい自分を具体的に思い描く。たくさんの本を読む。日記をつける。

10月・・・『協力する』

チームワークを育てる。いつも一人でやっていることを友人とやってみる。

11月・・・『応援する』

お互いに励まし合い、競い合うことの大切さを知る。練習中は大きな声でチームメイトを応援する。自分のチーム以外の試合を応援に行く。

12月・・・『変化を知る』

1年を振り返り、自分の成長を自覚する。今年の1月と今の自分との最も大きな違いを考える。

「人間は地球上で唯一、自分自身の人生をある日、180度完全に変えることのできる生物である」

・・・トステイン・ロイブル著〈EUROII BASKETBALL〉・・・