

スポーツ優秀指導者紹介

サポートに徹した“全国優勝”

福富町立福富中学校陸上競技部顧問 井上 恭 治



私のクラブ経営は、体力づくりと種目をどんどんこなしでいく“込み練習”です。メ

ンタル面の指導では「人間として変化することを楽しむ」ということに重点を置いています。プラス思考で

競技者 福富中学校 三年 仲田 愛(なかだ めぐみ)

成 果

全日本中学校陸上競技選手権大会

(平成十五年八月二十一日)

三種競技A 優勝

全日本中学校陸上競技選手権大会

(平成十五年八月二十三日)

三種競技B 第二位

国民体育大会(わかふじ国体)

(平成十五年十月二十七日)

少年女子共通

棒高跳び 第

2位 3 m 70 cm

※日本中学最高

記録更新



生活習慣やものの考え方が変化すれば、練習態度なども向上します。自分の向上に目を向ければ楽しみが増えます。練習日記の文章の変化や朝練習の参加状況、学校での宿題の提出状況、授業での発表回数、練習時の声だしなど、これらの変化が見られれば必ず記録も学力も向上してくるのです。

そのため、生徒の活動が安定した頃に目標を設定させることを実施しました。彼女が一年生の二月、最高の目標として「棒高跳びで世界一になる」と中間の目標として「日本一になる」と宣言してきました。私は、その目標が達成できるよう最大のサポートをしていくことを決意しました。目標を達成するための具体的な方策として、「世界一にふさわしい人間になる」というサブタイトルを与えました。「ふさわしい人間」とは…を考察させ具体的な項目をあげさせました。私がサポートするために参考にしたのは本屋さんの自己啓発本

でこれを買ひあさり、生徒に合う内容を選別し、心の貯金として「七つの習慣」を提示することにしました。そして「七つの習慣友の会」というカードを作り個人でいつも携帯させました。その具体的な項目として

- ①主体的に行動する。
- ②目標を持ってはじめる。
- ③一番大切なことを優先する。
- ④勝負において自分も勝ち、そして相手も勝つという気持ちをもつ。
- ⑤自分がしてほしいことは、人にしてあげる。
- ⑥自分の目標と同じ仲間を作る。
- ⑦自分を磨く。

この習慣を通して、自分自身が変化していくことを楽しむようになりました。具体的には、競技の実力、学習、生活習慣、社会的マナーなど…ある事件が起きました。二人の同じ力の選手がいたとすると最終的に「心の貯金の多い者が勝つ」と教えていました。このことが現実には彼女に降りかかったのです。

二年生の十一月、東京国立競技場で女子棒高跳びの全国大会がありました。同じ学校の先輩と二名で参加しました。もちろん実力は仲田の方が上でした。結果は同記録ながら試技数差で、その先輩が三位、彼女が四位でした。先輩は表彰台に上がり、電光掲示板に映り盛大に表彰されました。

彼女は一時以上競技場で泣いていました。その後先輩が残した言葉に、「私は一年間トイレの乱れたスリッパを「心の貯金」として揃えていました。だけど、愛(めぐみ)はしていません。愛と並んだら絶対勝てると思った。」と言いました。

このことが彼女を大きく変化させたのです。それからというもの、社会的マナー、人の嫌がること、家庭での奉仕活動も積極的に行うようになりました。

私は、私のもっている知識を二〇〇%に出しました。そして彼女はそれを二〇%にして成果として発揮するのです。なんとというすばらしい出会いでしょう。私は、この経験を通して、教育のすばらしさを感じ、心から接することにより、結果がかえってくるという、子ども達の情熱を感じました。最後に私が開設していますインターネットホームページに詳しい取り組みを記録しています。

広島「棒」情報 アドレス：
<http://pvahiroshima.hp.infoseek.co.jp>

