

平成 25 年 1 月 30 日

南の風 29

南部ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

27号の続きを書きます。辻先生の『ライフスキル』についてです。バスケットボール生活の中で、心掛けるべき5つのことを細かく見ていきます。

①【夢を持ち続ける力】

自分は何をしたいのか考えること。世の中には、やらされていることは一つもない。ただ目標を定めるだけではなく、**達成したらどんな気持ちなのかを大切にシワクワクしよう。**

②【一生懸命を楽しむ力】

結果ではなく、努力することそのものを楽しむこと。「一生懸命」と「楽しく」を共存できることがよい結果を生む。自分から一生懸命を楽しむ経験をミニバス時代にとよむ。**結果だけで価値を判断しないことが大切。**

③【今を生きる力】

たいていの人は未来を不安に思い、過去や結果を後悔してしまう。未来や過去を気にしすぎては、心がゆらぎ、とらわれてしまい、よい結果を出せない。大切なのは『今』。**「今すべきことをする」**と考えてみよう。

④【好きを大事にする力】

「得意」は他人との比較で決まるもので相対的なのに対し、「好き」は理屈がなく、自分にとって絶対的だから、ゆらぐこともとられることもない。**「好き」を考え取り組んでいこう。**

⑤【チームワークを保つ力】

チームワークを生む脳の力は、「思いやり」「応援」「感謝」などの気持ちを相手に与えること。**相手に自分のエネルギーを与えることそのものが、自分の心の状態をよくする。**

以上5つのことを日頃から心掛けることで、パフォーマンスを上げ、良い結果をもたらすことができるようになります。辻先生は言います。日々の生活やミニバスケットボールの活動に生かしてみましよう。

さて、お陰様で横浜南部連盟の行事も大詰めを迎えました。27日(日)には、冬季大会準決、決勝が磯子スポーツセンターで行われました。男子は六ッ川が準決勝で、金沢88を43対19で破り、また決勝では、54対36で野庭を下し見事優勝しました。六ッ川は、今年南部では無敗の完全優勝でした。一方女子は永田台が、準決勝で磯子を58対43で破り、決勝では洋光台を43対35で下し優勝しました。今大会では男子の金沢88の健闘が光りました。各選手が自分の役割をしっかりと果たし、1対1の力強さも秋に比べ一段と増していました。女子では磯子の速攻のタイミングのよさが光りました。プレスの運びからの一気の速攻は、相手の脅威でした。また洋光台の選手全体のレベルアップも目を見張るものがありました。豊かな試合経験の賜物だと感じました。永田台は秋の敗戦を生かし、メンタル面の強さが優勝につながったと思います。南部は今週からいよいよ新人戦が始まります。