

令和2年7月24日

南の風 For Junior4

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

中学校の選手の皆さんは、部活をがんばっていることと思います。ミニバスチームの皆さんは8月から学校開放が再開され、通常練習ができるようになると思います。もう少しの辛抱です。

さて、今回はバスケットボールに取り組む姿勢についてです。私が常日頃思っていることです。参考になれば幸いです。

一つ目は、『自立を目指そう』ということです。

自立とは、基本的には『自分のことが、自分でできるようにすること』です。皆さんはバスケットボールをやっているわけですから、バスケットボールを通して『自立』を考えてください。

自立のチェックポイントとして次のようなものがあります。

- ①朝、自分で起きられる。夜、自分で寝床につける。
- ②身の回りのことが自分ででき、周りの力を借りない。
- ③リズムある家庭生活が送れる。(学習する時間を取れる。メールやライン、ゲームやテレビの時間を自分で決め実行できる。食事や入浴時間が大体決まっているなど。)
- ④家庭の中で自分の仕事が持ち、やることができる。(お手伝いではなく、家庭内での役割としての仕事)
- ⑤『感謝の気持ち』を持ち生活することができる。「自分がバスケットボールを続けられることや、日々生活することができるのは、周りの人たちのお陰なのだ」という、感謝気持ちを持つこと。

自立の究極の形は、「〇〇のためにがんばる」「〇〇のために尽くす」「〇〇のために生きる」ということだと思います。皆さんはまず、上の①～⑤に挑戦してみてください。

そして、①～⑤のようなことは、バスケットボール活動にも通じるのです。

例えば①ならば、時間を守ることです。②なら練習の準備、試合に向けてやるべきことが自分でできることです。③以降は、皆さん一人ひとりで考えてみてください。

二つ目は、『自分との戦いに克つ』です。

自立するためには、自分との戦いに克たなければなりません。「朝、もう少し寝ていたい」「ゲームをもうちょっと続けたい」「今日は勉強やりたくないなあ」という『弱い自分』に打ち克って、やるべきことをしっかりやることです。

バスケットボールで言えば、「シュートの打ち込みは、いつもは10本連続入るまで続けるんだけど今日は5本連続でいいや」「今日は気分が乗らないから練習休もう」など、弱い自分に克つことです。

人間誰しも、「楽をしたいな」と思うことが多いものです。一日の生活で一つでも弱い自分に打ち克って、『自分との戦いに克つ』ことを目指しましょう。相手と勝負する前に、まず自分に克つことです。

三つ目は、『言い訳をしない』です。

うまくいかないことや、失敗やミスを環境や他人のせいにしないことです。思うようにならないこと

や、失敗やミスは自分の努力足りないと受け止めることです。『言い訳は進歩の敵』です。