



心豊かに育ちあう

沢の子

令和7年度重点

“すすんで考え学びあう、
笑顔あふれる”
子どもの育成

余市町立沢町小学校 令和8年3月2日(月) 第11号

五輪が終わって

校長 森木 真也

4年に1度の冬のオリンピックが幕を閉じ、現在はパラリンピックが始まろうとしています。

実に、これまでの最高となる金メダル5個、銀メダル7個、銅メダル12個、合計24個のメダルを獲得した日本選手団の活躍には、連日連夜の感動を与えられました。獲得とははならずとも、同じくメダルを目指してきた選手たちを含め、心から全員への感謝の気持ちに包まれた2週間でした。道産子も多く出場した今回のミラノコルティナオリンピック。これまでの苦境を乗り越え、努力を重ねた4年間の中には、私の想像にはとうてい及ばない苦しみや緊張へ立ち向かう精神力をもって闘ってきたことと思います。本当にお疲れさまでしたと伝えたい気持ちが続いています。そして、休む間もなく別な大会へ出場する選手にも、引き続きエールを送りたいと思います。

その選手たちの精神力ですが、昔は負荷のかかる練習や監督コーチからの激に応えるように培われていた側面があります。それは根性として扱われてきました。令和の世の中になってからは根性論やスパルタといった指導は選手を尊重し育てるという観点から、通用しない時代になりました。〇〇ハラスメントという言葉も一般化し、会社帰りに飲みを誘う習慣もなくなりつつあるとか……。そんな時代の中で、どのようにして精神力を身に付けているのでしょうか？

あるニュースサイトによると、そもそも、根性とは「困難に耐え、最後までやり抜く不屈の根気」という行動・結果にフォーカスすることが多く、一方で精神力とは「ストレスやプレッシャーに動じない、心の安定や意思の強さ」という状態・能力を指す点で異なるようです。なるほど、選手たちの表情や立ち振る舞いを見ていると、その違いの理解を深めました。競り合いや練習とは違う様子に、焦りや悔しい表情をあらわにして立ち向かうより、沈着冷静に今という瞬間をしっかりと見つめているといった印象が強く残っています。我々世代の選手たちの当時は、鼻息荒く闘志や活気に満ちた姿を全面に出していた人が多かったように思います。

どのように現在の選手は精神力を養うのか……。今の練習には日常を含めて精神力を養うために、スポーツ心理学に基づいたスポーツメンタルトレーニングやイメージトレーニング、ルーティン設定や自己観察ノートなど、様々な取組があるようです。自分をメタ認知して俯瞰力を養うこと、失敗しても冷静に次の行動を決める判断力、目の前の結果に動揺しないメンタルコントロール力など、選手として試合に不可欠な力を計画的に養っていくということです。個々の特性や好みなどに応じて、スポーツ科学を駆使したプログラムが組まれることが多いということです。

「卒業まであと〇〇日」。6年生とすれ違うときに話題に上がる会話です。思春期の入り口に立つ29名が、19日の卒業式という節目に立っています。思春期は心の成長期でもあり、個人差や男女差、体と心の発達のアンバランスさに悩み、自己像が大きく揺らぐ時期でもあります。大人と子どもの狭間で戸惑い、自己否定的になることもあります。心のエネルギーは増大しますが、心の空間がまだ大きくなっていない中で、抱えなければならないもの、整理しなければならないこと、考えなければならないことが、急に増えてしまい、どうすることもなく揺らぎ、もがく時期です。スポーツ選手養成が新しくなっていく中で共通点がありました。大人が今できることは、思春期の揺れを受け容れる。その上で、必要に応じてほめる、叱る、見守る、手を差し伸べることなどを心掛けいくことが大切だということです。それぞれの6年間の歩みの中で培ってきた力を、残りの1か月でさらに見直し、よりよい未来に羽ばたかせてあげたいと思います。地域の皆様、保護者の皆様、最後までどうぞよろしく願いいたします。そして、卒業式の立派な姿に期待していただきたいと思います。