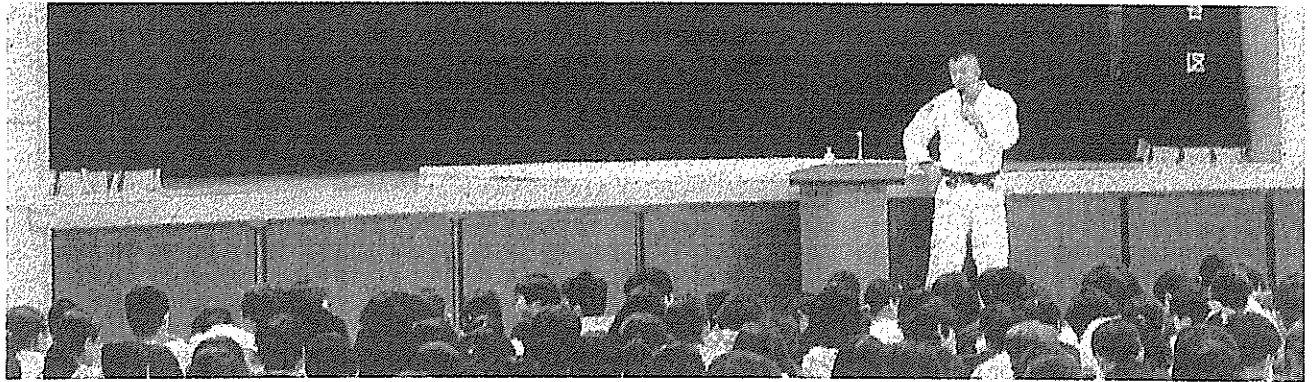


第2回 桜セミナー通信

輝く個性の育み方ー折れない心の育て方

10月23日（水）に開催した第2回桜セミナーでは、アテネオリンピック柔道金メダリストの鈴木桂治さんにお越しいただき、ご自身の経験に基づいた、貴重なお話をさせていただきました。



「オリンピックの代表になれるかもしれない」となったとき、『果たして自分は日本代表としてふさわしい人間なのだろうか？』『自分には何が必要なのか？』と考えるようになりました。

そうして気づいたのが「練習量や練習内容ではない。自分の技術でもなく、対戦相手の研究でもない。人間としての大きさなのだ」と感じたのです。

強い人間とは…

例えば道に落ちているゴミを拾うなど、誰も見ていなくてもよいことを率先して行い、徳を積むのが大切。何かがあるからやるのではなく、普段からそのようなことができていると、人としての本当の強さ、素晴らしさにつながっていかないし、そういう人にこそ、チャンスはめぐってくるのだと思う。

折れない心

自分の失敗は、見たくないし、振り返りたくもないし、思い出したくもない。しかし、失敗を忘れず、振り返る勇気を持ってほしい。しっかりと振り返り、自分をより理解することで必ず力になるし、しっかりと振り返ることで自分の勝利へ変えることができる。

SY（先を読む力）

今、自分が取り組んでいることの結果は、1歩先、つまりすぐには出てこない。10歩先、20歩先に結果を求めていくうちに、今、しなければならないことが見えてくる。「今していることは、今後、こうなるだろう」という、先（SAKI）を読む（YOMU）力を身につければ、自分が今、何をすべきなのか考えられるようになっていく。是非、意識してやってみてほしい。

Q. 大事な試合の時に緊張しない方法を教えてください（児童）。

絶対に緊張するものなので、逆に緊張したくないと思わないこと。
しっかりと準備を行い、よい緊張に変えよう。
自分の緊張をプラスに変えていく力を身につけてほしい。

Q. 柔道で勝つコツはなんですか？（児童）

力が強いだけでは技はかからない。スピード、関節の柔らかさも必要。
そして何回も練習すること。遠回りのように感じるかもしれないが、実は1番の近道。

Q. . . .ぶらさがる（児童）

質問、というよりお願いになりましたが（笑）、
快く両手に児童をぶらさげてくださりました！

Q. 挫折、失敗した時にコーチとしてどんな言葉をかけていますか？（保護者）

選手が試合に勝てなくて落ち込んでいる時、基本的に助言はしません。
答えを与えるのではなく、本人に考えさせます。
選手自身が考えなければ意味がないのです。



参加のみなさまからの感想

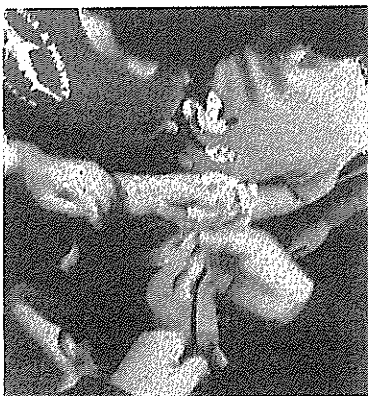
※一部抜粋

たくさん失敗したからこそ成功した、小学生にとってもわかりやすい話だったと思います。
鈴木選手は人間力にあふれ、とてもかっこよかったです。

SY（先を読む）ことの大切さのお話に感銘を受けました。自分で考えて先のことをイメージすることは、これから成長していく子どもたちにとって大事だと思いました。継続していく大切さなど、今日のお話はスポーツに限らず全てにおいてよいヒントになると思い、お話を聴けてよかったです。

子どもがスポーツをしているので、息子のこと、そして私自身についても、とても心に響くお話でした。戦術を自分で考えるアスリートのお言葉、しっかり子どもに伝わったと思います。

続けること！！最後まであきらめないということ、改めて思った。



おわりに

セミナー終了後、貴重な金メダルに触れる機会をいただきました。
想像を絶する戦いを制して得た、かけがえのないメダルを気軽に分かち合おうとくださる心遣い。

やはり、並々ならぬ人間力を持っているからこそ、金メダリストなのだ実感しました。