



## 校長講話～「今 何をすべきか」～



おはようございます。今日の校長講話はバレーボールのある一場面の話を通して、少しでも皆さんのお役に立てればと思ってお話しします。

私は教師になってから25年間バレー部の顧問をしていました。女子と男子半分ぐらの年数でしょうか。今日、皆さんにお伝えしたい場面は、私が顧問になって二年目の秋、3回目のチームの新人戦です。その当時、上水内郡の学校にいました。例えば豊野中、飯綱中、戸隠中などの学校のある地域です。1回目のチーム、2回目のチームの成績はそれほどふるいませんでした。3回目のチームは結構強くなりました。練習試合をやっても結構勝つんです。私自身も子どもたちも『今年はいけるかも』って思っていました。そして新人戦の日。上水内郡のチームは8つありました。そこではトーナメント戦ですので3回目の試合が決勝戦です。当時のバレーボールは15点制でした。今は21点のラリーポイント制と言いますが、とにかくスパイクを決めたりしたらすぐに点が決まります。相手チームがサーブミスしても点が入りますね。その当時はサイドアウトがあってサーブ権を持っているチームしか点が入らなかったんです。その代わり15点制でした。今回は勝てるかもという状況の中で1回戦2回戦順調に勝ち進みました。そして決勝になったんです。3セットマッチなので2つ取った方が優勝です。その決勝戦。実は2セット目まではよく覚えていないんです。1対1になったのは間違いないんです。30年ぐらい前の話なので。3セット目競り合いました。こちらが点を取ると相手も点をとる。階段状に点が積み重なっていく。そして3セット目。点が積み重なりながら、どういう場面だったかという、13対14でした。うちが13。相手が14。そしてサーブ権が相手側。このサーブが決められたら負け。このサーブをレシーブミスしたら相手の勝ち、そういう場面でした。バレー部の人はだいたいわかると思うんですが、そういう切羽詰まった場面ではサーブレシーブの段階でミスしてしまうことが多いんです。さあ、どうなるかと思ひながら、私自身もまだまだ指導者として初心者でしたのでハラハラドキドキしながら相手のサーブを待っていました。サーブが打たれました。ネットを越えました。「来る」と私は思いました。その時、ボールは何とか上がったんです。でもセッターに返らず、やや右側へ流れました。前衛にはスパイカーが2人いました。右側にはライトスパイカ

ー。左側にはレフトスパイカー。そして、ライトスパイカーの上にボールが上がりました。当然、ライトスパイカーがトスを上げます。大きく上げます。反対側まで飛ばすために。ですから普段よりもトスが長いんです。私はその時思ったんです。『長いけど、これは打てる。絶対に打って勝負だ。』と思ったんです。当然レフトのエースも始動を始めました。こうやって話していると長い時間のように感じるんですが、ほんの一瞬の出来事でした。そして始動を始めたエースがボール下へ入ってしまったんです。『あっ、打たない！』と思ったんです。案の定、ボール下へ入って、オーバーハンドパスで相手コートに返しました。ほんの1秒もかからない時間の中で私はそんな事を考えながら、思わず立ち上がったんです。そして叫んでいました。「どうして打たないんだ！」。その場面がとつても印象に残っています。そしてボールは相手コートにチャンスボールとしてかえって、スパイクを決められ決勝が終わりました。『どうして打たないんだ』の言葉は質問ですよ。でも、答えはわかっています。エースはなぜチャンスボールを返してしまったのか。『ミスが怖かった』からです。もしかしたらうちのチームは今年、優勝できるかもしれない。その大事な場面。期待に胸を膨らませながら練習し、積み重ねてきた練習の成果が、今、最後、現れて、この場面で『俺が決めれば勝てる。』とは限らないんですね。サイドアウトですから。『俺がミスしたら負ける』って考えたんですね。その怖さに勝てなかった。皆さんどうでしょう。2、3年生はそんな場面に出会ったことはないでしょうか。ここが勝負。強烈なプレッシャーを感じたことはなかったでしょうか。私はそれ以来、練習場面でもいつも、言うようになりました。「結果は考えるな。今、何をすべきか。それだけを考えろ。」技術的な部分も含めて、今、何をすべきか考えろ。結果は考えたら絶対にだめ。と練習をし大会に臨み続けてきました。今、何をすべきかは、それぞれのスポーツであると思います。『普段の練習の成果がでるために、それだけを考える。』と話し続けてきました。成果が出たときもありました。そういう風にならなかったときもありました。なんでだろう。自分の気持ちをコントロールすることは難しいことだと自分自身も含めてしみじみ感じながらそうやってきました。

近々、夏の地区大会が始まります。当日、そんな事の思いだけで最高の成果が出るとは思いません。でも、今残された時間の中だけでもそんな事を意識してもらえながら





練習し、取り組んで  
もらえれば何かの足  
しになるかなと思いま  
した。

最後に、『私は部活  
入っていない。文化  
系だ。関係ない。

私には違うな。』って思っている人がいるかもしれません。でも、そうではないんです。3年生は全員10ヶ月後。2年生は1年10ヶ月後。1年生は2年と10ヶ月後。仲間の助けを借りることはできない、たった一人の勝負の時がやってきます。何のことかわかりますか。高校入試です。その時は誰の力も借りることはできない。そして、もし落ちたらどうしようというもっと大きなプレッシャーを感じながら皆さんはそれぞれの勝負をしなければなりません。

場面は同じだと思います。

いずれ全員の皆さんに勝  
負の時がやってきます。そ  
の時に少しでも冷静に『今  
何をすべきか』と気持ちをコ  
ントロールできる力をつけて  
ほしいなと思っています。



## 祝 県大会出場

○北信陸上競技大会 以下※印 県大会出場

女子共通四種	小林弓珠	優勝 ※
女子共通走高跳	栗林月碧	優勝 ※
男子共通110mH	鈴木雄豪	4位 ※
男子共通砲丸投	茂手木宏至	4位 ※
女子2・3年走幅跳	渡辺珠優	5位 ※
男子1年走幅跳	武田 陽	5位 ※
男子共通800m	佐藤壮汰朗	6位 ※
女子共通走高跳	田中万葉	6位 ※
女子共通砲丸投	田中琴和	6位 ※
男子共通110mH	倉石 龍	7位 ※
女子低学年4×100mR		7位 ※
藍葉稀央・田中笙奈・山田結楽・栗林月碧		
男子1年走幅跳	田中勇輝	8位 ※
女子共通4×100mR		8位 ※
古畑美空・小林弓珠・田中万葉・渡辺珠優		

○県混成競技大会(四種競技) 小林弓珠 4位

## 祝 北信大会出場

- 長野市長杯野球大会 優勝
- 飯山市長杯バレー大会 男子優勝 女子2位
- 豊野カップ(女子バレー) 優勝
- みゆき野杯野球大会 優勝(ブロック)

【中体連:地区大会】

- 男子卓球 団体3位(団体・個人4名北信出場)
  - 風間一輝 ベスト8 佐藤誠悟 ベスト16
  - 西澤光貴 ベスト16 小林蒼波 ベスト24
- 女子卓球 団体6位(個人4名北信出場)
  - 青木唯舞紀 ベスト24 吉澤明莉 ベスト24
  - 小林優奈 ベスト24 吉田日菜 ベスト24
- 中高大 男子バレーホール 優勝(北信出場)
- 女子バレーボール 3位(北信出場)
- 男子バスケットボール 3位
- 女子バスケットボール 3位
- 柔道 男子団体 2位(団体・個人6名北信出場)
  - 男子55kg級 町田惟斗 2位
  - 男子60kg級 豊岡 羅 2位
  - 男子60kg級 磯邊琉輝哉 3位
  - 男子66kg級 宮澤大成 3位
  - 男子81kg級 東 海人 2位
- 剣道 男子団体 優勝(団体・個人4名北信出場)
  - 男子個人 神田翔仁 優勝
  - 男子個人 島田晃太郎 2位
  - 男子個人 松岡 陽 7位
  - 男子個人 田中 結 8位
- 剣道 女子団体 2位(団体・個人4名北信出場)
  - 女子個人 中村冬結花 3位
  - 女子個人 星野杏樹 5位
  - 女子個人 横田依子 6位
  - 女子個人 加藤智紘 8位
- 男子ソフトテニス(2ペア:北信出場)
  - 江本 祥・児玉元汰 3位
  - 古田福人・佐藤由都 ベスト16
- 女子ソフトテニス(1ペア:北信出場)
  - 星野美沙希・土屋麻莉 ベスト8
- バドミントン(5名:北信出場)
  - 女子シングルス 和田愛未 優勝
  - 女子シングルス 土屋 彩 4位
  - 男子シングルス 松久知弘 優勝
  - 男子シングルス 鈴木涼介 3位
  - 男子シングルス 佐藤裕斗 5位

