

# 「校長かわら版」

No 1 7

令和元年6月26日 校長 高倉 満



NHKドキュメンタリー

## 奇跡のレッスン

～男子バレーでブラジルを世界一に導いた  
マルキューニョスさんの言葉から～

「指導者はゲームには入れない。私の役割は選手を恐怖や緊張から解放させる事なのです。」

「選手がリラックスしてコートに入れた時に、初めていいプレーができるのです。」

### 集中と感情のバランスがボールをつなぐ

試合に大事なのは集中力。集中力のバランスをとるには感情のコントロールが大切。

「感情」がネガティブ→緊張する→「集中力」が下がる。体も硬くなる。

「感情」がポジティブ→リラックス→「集中力」が上がる。笑顔を増える。

□「怖い」の反対はなにか？

それは勇気。勇気を持てば恐怖心がなくなる。

緊張を和らげるいい方法。→ 腹の底から大きな声で叫ぶ（顔も上がる）

□コートでは下を向くな

下を向くと感情が落ち込み、集中力が落ちる。周り（全体）が見えなくなる。

逆に声を出すことで、顔を上がり周りが見え、集中力があがる。

□チームワークとは仲間への思いやり

流れが一瞬で変わるのがバレーの怖いところ。だからこそ、仲間への思いやりが必要。

「笑顔がなくなった時、落ち込んでいる仲間にかける声が大切」

「味方には優しく、相手には厳しくボールを返すんだ」

「味方への思いやりがなければ、ボールは繋がらない」

□監督は選手に嘘をついてはいけない

選手やキャプテンに必要以上に、恐怖感や責任を負わせてはいけない

強いチームとの練習試合前、「君たちの実力ではまだ勝てない。じゃ、何点取るのが目標だ」・・・番組では全国大会常連校と試合をする。

この番組では1週間コーチする。チームは中学校からバレーを始めた選手がほとんどで、弱小チーム。そこで全国大会常連校に対して10点取ることを目標とした。

1セット目は4点。（ほとんどが相手のミス）2セット目は、それぞれの個性が発揮され14点取る。

監督は子ども達の「勝たなければいけない」という責任感をとってあげた方がいい。君たちに勝つ責任はないと伝えた時、子ども達は肩の荷をおろして笑顔になる。

**ベスト尽くせばいい結果ができる。目標に集中すればいい結果ができる**

○いいチームとは、一人一人の実力が最大限に引き出された集合体

○言い方に気をつければ選手の良いところを引き出せる

○リラックスさせて送り出すことこそ監督の使命

\*いつも遅くまで、また休日返上で部活動指導、本当にありがとうございます。

いよいよ今週がブロック大会です。浮中生徒が笑顔で、仲間とベストを尽くすプレーを応援します。