

# らぶ Sports@

市民の生活情報誌  
 3/10号  
 毎週水曜日発行  
 いわき民報(月刊)



スプリング(春)は名のみで  
 まだ遠し…を感じさせる寒  
 さの中で開かれたテニスの  
 スプリングカップ。しかし  
 コートでは、シーズン開幕  
 を前にして選手たちの熱戦  
 が繰り広げられた

## 団体はいわき卓球勢が健闘

## 第21回いわき徳姫杯ラージボール卓球大会

## シーズン開幕前に腕試し スプリングカップ

## I.N.F.Cが初優勝飾る

第12回いわきサッカー協会長杯  
 いわきサッカーリーグカップ最終日

challenge!  
 2010

サッカーの I.N.F.C

# challenge! サッカーのI.N.F.C

2010

**●第12回いわきサッカー協会会長杯**  
**平成21年度いわきサッカーリーグカップ**

いわきサッカーリーグに加盟している1部から3部までの21チームが参加して1月17日に開幕した大会も3月7日が最終日。いわきグリーンフィールドで決勝と3位決定戦が行われた。この結果、決勝ではI.N.F.Cがマドリッドを5-3で破って初優勝、3位決定戦はルナ・アルタがW.E.E.D. FURUKAWAを3-0で下した。



**5試合で19得点。攻撃的なサッカーで2年越しの初V**

7年目。現在はいわきリーグの1部に所属している。2年前に他チームと合併し、心機一転挑んだ昨年の協会会長杯は天候不順のため途中で打ち切り。初優勝を狙っていただけに悔しさが残った。

今大会は5試合で19得点をマークするなど、攻撃力が爆発。勝負を問われた横田豊代表は「初優勝を取りに行った気持ちの強さ」と記録にも記憶にも残る戦いを笑顔で振り返った。

来シーズンはサッカー部に所属していない高校生も受け入れる予定。若手も育てていきたいと横田代表はチームの将来を見据える。さらに上位のリーグを目指す道もあるが、今のメンバーで楽しくこのままプレーしていきたいと横田代表。優勝杯を手に仲間と喜びを分かち合っていた。

メンバーは次の通り。

横田豊 油座肇 大高寛史 平井智之 小石沢孝也 鈴木幸次 宮内弘志 坂本啓輔 森本貴 松井 樹 大津和也 二階堂信介 森英彰 竹内隆士 山賀隆弘

7日に最終日を迎えた第12回いわきサッカー協会会長杯。平成21年度いわきサッカーリーグカップ。参加21チームの頂点に立ったのはI.N.F.Cだった。1回戦でA.Cカリメロを7-3で回戦でアルバイを4-0で圧倒する。準々決勝ではDeportivo Uchigoに1-0、準決勝ではルナ・アルタに2-1で競り勝った。

決勝ではマドリッドと激突した。開始7分に先制を許すも、14分に山賀隆弘選手のゴールで同点。18分には山賀選手がシュートをGKが弾いたところを宮内弘志選手が詰め、早々と逆転に成功した。さらに24分に鈴木幸次選手のゴールで1点を追加し、3-1で前半を折り返した。

後半開始早々に1点差に詰め寄られるも、ここから山賀選手が再加速。コーナーキックのこぼれ球をたき込むと、終了間際にもゴールを奪ってハットトリックを達成。4点に絡む活躍で5-3の快勝に貢献した。

植田、錦、勿来の南部地区の仲間を中心にチームを結成して

## 第21回 徳姫杯 ラージボール卓球大会



市立総合体育館で3月6、7日に開かれた。県内各地や遠くは岩手、新潟、千葉、埼玉、宮城などからも含め約500人が参加した。チーム合計やダブルスのペアを合計した年齢別に団体戦3、個人戦12部門が設けられ、熱戦を繰り広げた結果、団体戦ではいわき卓球が160歳以上で2位と3位、260歳以上で3位に入った。



**シーズン開幕前に腕試し!**  
**テニスの「スプリングカップ」に男子20、女子21チーム出場**

いわきテニス協会主催、いわき女子テニス連盟主催で3月6日に平テニスコートで開いた。男子20チーム、女子21チームが出場しての団体戦で、男女ともA、B級に分かれて対戦した。春には程遠い寒さの中、コートでは選手たちの熱い打ち合いが繰り返された。

**男子A級はロ・ダックスNO.1(石井、中、伊藤、鈴木)優勝**  
**女子A級はサッターウーマン(井上、馬上、上遠野、佐野)がV!**



スポーツ

中学女子ソフトボールのチームづくりから学ぶ

メンタルトレーニング考 ① 365

●文● 小名浜二中女子ソフトボール部顧問

菊池 郁郎さん

低目はかりでした。コンパクトに振ろうと思っていました。私は狙いを低目にしぼりました。すぐに考えを切り替えることができたので、頭は冷静になることができました。狙い通りのボールがきたのにファールになってしまいました」

この文章は、3回戦のゲーム終了後の福島選抜の4番打者のソフトボールノートです。結果は打ち取られてしまうのですが、今大会ナンバーワンの呼び声が高い投手(球速Max98km)との対戦で、この選手は理想的な打者心理の状態にあったと考えられます。

この稿では、私が福島選抜チームの選手たちに行っていたいくつかの「心の整理法」を利用して、選手がソフトボールのゲームにおいて試合前や試合中に雑多に浮かんでくる欲望や雑念をどう整理するのか、今まで練習して身につけた実力を80%、いや100%、できればゾーンに入らせて120%発揮するためにどういう心持ちでゲームに入るのか、また、ゲームの中で幾度となく訪れるピンチをどう乗り越えていくのか、「心の切り替え」や「心の整え方」について紹介します。

■ソフトボールノートを書く  
メンタルトレーニングの「意欲」を高めるために行った「まるで、もう一人の自分が自分を見つめている」ように書くソフトボールノートも「心の整理」を行う一つの方法です。その日の福島選抜チームでの練習やテストマッチでの自分のプレーや自チームのこと、相手チームのことを自分なりに分析しながら書くことで、選手たちの「心の整理」が行われます。

「思ったよりもボールが速く、驚きました。はじめは高目狙いでバッターボックスに入りました。高目はとないでアウトコース

とにかく、ただひたすらたくさん⑦エッセーの草稿のような創造的な仕事のためのノートとしても優れている。地図には終わりがなから、脳が新しい概念のつながりを作るのがはるかに容易だ。

私は大会の一週間前に、紙面の中心に丸で囲んだ「ゾーン・勝利」と書いたプリントを作成し、選手たちに心、技、体、あるいは人間関係などを思いつくまに枝分かれさせました。そして、それぞれについてさらに細かく展開させていって、今の心の状態を上げられるように地図にさせました。

これまでのメンタルトレーニングを整理してみると、「心の整理」も同時に行わせることが狙いでした。選手たちは短時間で今まで学んだメンタルトレーニング

「心の整理法」を利用して、選手がソフトボールのゲームにおいて試合前や試合中に雑多に浮かんでくる欲望や雑念をどう整理するのか、今まで練習して身につけた実力を80%、いや100%、できればゾーンに入らせて120%発揮するためにどういう心持ちでゲームに入るのか、また、ゲームの中で幾度となく訪れるピンチをどう乗り越えていくのか、「心の切り替え」や「心の整え方」について紹介します。

心の整理法を考える

実力を120%発揮するために……

「マインドマップ」は次の利点を持っています。

- ① 主題である概念がより明確に定義される。
② それぞれの概念の相対的な重要さがはっきりと示されている。
③ キー概念相互のつながりが、その距離と間を結ぶ線によって一目で分かる。
④ これらの結果、記憶も復習もよりの効率が高まり時間がかからな

⑤ 新しい知識を付け加えるのが簡単だ。消したり行間に割り込ませたりする必要がない。
⑥ それぞれの地図の違いが一目で分かる。このことは記憶に役立つ。



勝利に向かって心を一つにする福島選抜の選手たち

なったり、希望を持ったり、心が軽くなったりします。私は、雨が降って練習やテストマッチが中止になったときに、選手たちに感動するDVDを見せました。例えば、それは競技性の近いアメリカ大リーグのドキュメンタリーであったり、北京オリンピックで金メダルに輝く全日本ソフトボールチームのドキュメンタリーであったり、あるときにはソフトボールとはあまり関連がないと思われる地元いわきのフラダンスの映画であったりしました。

その映像の主人公たちは決して、挫折から不屈の闘志で勝利や成功を手にするというストーリーでした。選手たちの感想には「私も主人公のようにどんな苦しみやピンチも乗り越えて勝つんだ」と

このすべての紙面いっぱい書いていきました。この「マインドマップ」を見た私は、何とかこの大会は戦えると実感しました。

いかに感動させたか  
人は、感動することで元気に

私は、とっておきのDVDを見せました。それはソフトボールと世界選手権で見事に優勝し、世界一になるまでのドキュメンタリーです。野球は相手チームに打って勝ちますが、剣道の世界では「自分に克(か)って打つ」のだそうです。私はメンタルトレーニングの真髄を考えたとき「これだ」と思いました。ソフトボールは一本のホームランやヒットではなかなか勝てませんが、その打者にとっては剣道に通ずる「自分に克って打つ一撃」がすべてです。選手たちは、プレッシャーに負け

ない自分のひと振りを中心に刻んだようでした。

■フロム・ターミナル  
「多くの人はフロム・ナウ、つまり現在から未来を見よう」としまし。しかしフロム・ターミナル、つまり終わりから今を見るようにしていかげしょうか。こうすることによってこそ、私たちは今ここに与えられた現在を本当の意味で生きることが出来るのです。(すなわち、生きていることから死を考えるのではなく、死から生を考えるのです)」

オランダの精神医学者ヴァン・デン・ベルグの言葉から、私は練習やテストマッチなど事あるごとに「大会のゲームから今を見る。先から今を見る」というに選手たち

たった3カ月という短期間であったにもかかわらず、取り組んだ時間に対して、オーバーワークにならぬ密度の濃い内容を身につけながらも、目指す全国大会の舞台への想いを迷うことなく進んでこれたのは、この「フロム・ターミナル」という考え方が功を奏した。

■必勝祈願  
古来、日本人は神様と接するといふ姿勢の中で、自分自身を見つめ直し、運を引き寄せる生き方をしてきました。すなわち「神頼み」は自分たちの命運を神に頼ってきたのではなく、心に湧き上がる不安を和らげ、前向きに歩んでいく力をかき立てるために神仏を味方につけてきたといわれます。

福島選抜チームは、大会の出発の日には神社で「必勝祈願」を行いました。さらに試合の早朝には、チームで大会会場の近くの神社に

お参りしました(試合や大会終了後は必ずお礼参りも行いました。神社は、特に信仰心がなくても、その場にいるだけで不思議と心や気分が癒されます。このことから、神社のお参りは「心の整理」には効果的だと思われれます。

■おわりに  
「お前なら出来る。絶対出来る。必ず出来る」。私が福島選抜のピッチャーに対し、3回戦の福岡選抜とのゲーム中にベンチから叫んだ言葉です。エース対4番(投手)の試合のターニングポイントと見た場面でした。福島選抜のエースピッチャーはベンチの私を見てもうなすきました。すると、どうしたことが、相手ベンチの監督も「大丈夫、お前も出来る」と叫びました。

自分が育てた選手が、夢の全国舞台で活躍することをお互いに信じて叫んでいる2人の監督。少しの沈黙があった後に、歓声が起こりました。実力的には大差がつけられてしまつたと思える優勝候補の福島選抜とも、ほぼ互角に渡り合えた好ゲームでした。これもソフトボールの技術練習に留まらず、選手の手を引いてきた「メンタルトレーニング」のおかげだと思えた感動の瞬間でした。

さて、これで11カ月の長きにわたって連載させていただいた私の「メンタルトレーニング考」はおしまいです。私はこれからも時間の許す限り「メンタルトレーニング」について学び続けたいと思っています。そして、少しでも選手たちに還元できればと考えています。

最後に福島選抜の14名の選手たち、保護者、コーチ、また発表の機会を与えてくださった方々に心からお礼を申し上げます。ありがとうございました。

菊池 郁郎 (おわり)

情報くりっく

(11~17日)

【12日】▼プリンスレディーズトーナメント2010(平子テニスコート)

【13日】▼いわき地区高校生交流大会(平子テニスコート) 14日▼第54回いわき弓道選手権大会(いわき弓道場)

【14日】▼第2回いわきサッカー選手権大会・第1日(いわき明星大地上野球場) ▼第24回櫻花なわとびクラブなわとび大会(上野野小体育館)

【22日】いわき体操選手権大会(いわきフットボールクラブ体操場) ▼第26回勿来の関杯児童ソフトボール大会(勿来市民運動場) ▼常磐地区卓球大会(関船体育館)

【募集】市教委は現在4月に開講予定の22年度春季市民スポーツ教室「トランポリン教室」の受講者を募集している。小学生対象の教室で、トランポリンの飛び方を体得するとともに、楽しみながら健康増進を図る。開催日は4月17、25、5月15、16、22日の全5回。市立総合体育館の大会体育館を会場に、午前10時から2時間の日程で行う。

定員は30人。参加費無料。希望者は往復はがきの住信面に教名、住所(郵便番号)、氏名、年齢、性別、電話番号、返信面に自分の宛先を記入し、〒970-80026、いわき市平字堂根町4の8、市教委保健体育課(電話)027-2533333、ファクス(22)759-1、Eメール(kyoika-hokenaiju@city.iwaki.nagasaki.jp)まで申し込む。ファクスEメールでの申し込みも可。

締め切りは24日(必着)。定員が超えた場合は抽選を行う。

菊池 郁郎 (おわり)