



メンタルトレーニング・サポート COCORO  
代表 松山周平(メンタルトレーナー)

早いもので2012年となり半月が経とうとしています。高校生や中学生の1月といえば世間一般の1月とは異なるものですね。特に高校生は年末からサッカー・バレー・バスケット・ラグビーなど数多くの全国大会が開催され、県内では新チーム初の公式戦に向けて各競技、年末・年始(正月)は関係なく試合や練習が行われています。また大学進学や高校進学を目指す3年生にとっては猛勉強の日々。センター試験・大学入試・高校入試と...これまでの人生で一番勉強しているのではないのでしょうか。

このように新年早々からの出来事を振り返ると、今の学生は「文武両道」「部活動(スポーツ)中心」「学業中心」「興味・趣味・夢中心」の4つのグループに分けられるように思います。私の場合はプロを目指しながらも、直接プロに行けない時を考えて大学進学できるように勉強していたので、「部活動(スポーツ)中心」の「文武両道」タイプだったように思います。実際にはスポーツ推薦に必要な評定平均をクリアしていたので無事推薦で入学できましたが、当時「勉強」の大切さを実感した記憶があります。高校入学当初は、朝練習があり夜も21時?22時に帰宅の中、「きついのに何で勉強しなきゃいけないの」とか「勉強するために入学したわけではない」と勉強に大きな抵抗がありました。しかし1年生の時から、担任の先生や部活動の監督が「評定平均」のことや「文武両道」の重要性を何度も先輩達の実話をもとに話をされていたので、最初はイヤイヤながらではありましたが、授業中は授業の態度とノートを書くことをテーマに、家では復習を行うようになりました。お陰で3年間安定した成績を残すことができました。もし先生や監督が教えてくれていなかったら、何度も耳にタコができるほど伝えてくれていなかったら、今の仕事さえできていませんから本当に感謝ですね。

現代は「情報化社会」です。テレビや雑誌、携帯にインターネットから様々な情報が溢れています。情報が多すぎて「何をキャッチ」(信じて・取り入れて)していいのか難しくはないでしょうか。勉強のこと、スポーツのこと、興味や趣味のことに対する情報や人からの話だけでも数え切れないほどの量です。今の高校生に伝えたいことの1つは「情報の管理」と「先輩や先生の声」です。先程、4つのグループに分けられるといいましたが、私は、どのタイプに属していても一生懸命に夢中に自分が選んだことに取り組んでほしいと思っています。できれば実現(達成)してほしい。自分の好きなことが人生になることほど素晴らしいことはないのですから。そのためには、**自分に必要な情報だけを選び取り入れる力と実際にしてきた先輩(憧れの人)、見てきた先生の話をもとに聞く、聞き入れる力**が必要です。高校生を見ていると、「頭でっかち」の人が多くのように思います。たくさん情報を頭の中に入れすぎてしまい、色々と考えて行動できない(しない)人。理屈ばかり話す人。また、情報に頼りすぎて考えない(考えようとしてない)人です。如何なる情報があろうとも「やる前から」「結果がどうなるか解らない前から」、自分や自分の力、将来を決め付けずに下さい。そこで、先輩や先生の話が大切です。マラソンに例えるなら、走っているコースの先を走る人、走りきった人、走ることを見守ってきた(見ていた)人の実体験の話聞くことです。これほどまでに最高の情報、アイデア、知恵はありません。高校生の中に、いくら努力してもなかなか成果が上がらない生徒がいますが、共通する原因の1つに「聞く耳がない」「人の話を受け入れられない」ことがあげられます。友達から「寝癖がついているよ」と教えられているのに「寝癖じゃないし」とか「嘘だろ」と反応するようなものです。

新年から何かと忙しい毎日と思いますが「すべては自分のため」と思い、何事も前向きに考えて下さい。きっと皆さんにとって素晴らしい一年になると思います。