



6月15日(火)「イチローに学ぶ準備の極意」

イチローが成功をおさめた秘訣。それは、彼の「完璧な準備」にあるという。なぜ、彼はヒットか凡打かで一喜一憂しないのか？それは、「これだけ完璧な準備をしたのだから、どんな結果に終わろうとも後悔はしない」という覚悟があるからだ。運命を左右する肝心な場面が訪れるとき、誰もが綿密な準備をするはず。実は、この本番が始まる前の準備で、すでに結果は決まっているのだ。「完璧な準備」をすることで、本番への自信にもつながり、結果がついてくる。つまり、大きな成果は「完璧な準備」にあるのだ。「ようするに、準備というのは、言い訳の材料となり得るものを排除していく、そのために考え得るすべてのことをこなしていく、ということです」とイチローは言う。彼のプレーを安定させるのは、寸分の狂いもない試合の準備である。ストレッチは他のどの選手よりも丁寧に、一つ一つの動きを真剣に。その確立された準備の方法は、メジャーデビュー以来ほとんど変わらない。自分の定めた決めごとを習慣化させることで、結果に左右されない強い精神力を養うことができる。そして、そのことが仕事の成果につながることを、イチローは実証している。

## みんなの感想

### 1年生

○「準備」は、何ごとにも大切なものだと分かりました。そして、「準備」をすると覚悟ができ、自信をもつことができ、結果がつくのだと知りました。

○「完璧な準備をする」というイチローさんの心構えが美しく、きれいなものだと思います。私も、「完璧な準備」を心がけたいです。

○準備を完璧にすれば、自信につながるし、結果もよくなるんだなと思いました。私も、準備を大切にしたいです。

○「準備とは、言い訳を排除する」この言葉が、すごく心に残りました。僕も、言い訳ばかりさがしていたので、そういうのをしないようになっていきたいです。

○どんなことにも準備が必要だなと思いました。その準備も適当なものではなく、しっかり本番と同じような緊張感をもって、準備することが大切なことだと思いました。

### 2年生

○イチローさんとは逆に、その日のコンディションで結果が決まると思っていたけれど、自分の定めた決めごとを習慣化させ、準備することで、結果がついてくるという考え方もあるんだなと思いました。私も、強い精神力をつけられるように、試合前などに完璧な準備をしたいです。

○準備は本当に大切なんだなと思いました。自分で決めたことを習慣化できるように、頑張りたいと思いました。

○確かに、テストや部活の試合でも、誰よりも頑張り、「完璧な準備」をした人が良い結果を残すことがほとんどだなと思いました。もうすぐ総体があるので、どんな結果でも、言い訳をしないような準備をしていこうと思います。

○「結果は本番前に決まっている」という言葉に共感できました。テストもそうだと思うし、自分がしてきた準備力が表れてくるんだなと思いました。そのためには、私も、完璧に近い準備をする！

### 3年生

○総体があって、みんなが焦って忘れがちなストレッチや基礎練。総体のような大きな試合であっても、今までと変わらない準備の仕方が、本当は1番大切なんだと思った。

○「本番が始まる前の準備で結果は決まる」と読んで、僕は、今まで完璧に準備ができていない時が多かった気がします。言い訳をなくすように、準備しようと思います。

○どのスポーツにおいても、楽をしているだけじゃ何も成功しないし、結果は出ないということが、改めて分かりました。だから、私は、試合前、テスト前など、しっかり準備をしておきたいと思いました。

○準備をすることはとても大切なことだと思った。私もしっかり準備をして、「これだけ完璧な準備をしたのだから、どんな結果に終わろうとも後悔しない」と思えるようになりたい。

### ○保護者の方からの返信（先月号より）

子どもたちの、「思いやりの心」を美しいと思える純粋な感想がいいなと思いました。10年もの年月が過ぎても、こういう形で子どもたちが考え、受け継いでいけたら素晴らしいと思います。今のコロナ禍にも通じる精神があるのではないかと子どもと話し合いました。

きりとり

この通信をご覧になったの感想などを気軽にお書き下さい。返信欄は切り取ってお子様を通じて担任まで提出して下さい。ご協力お願いいたします。