

# 資料① 秋田県選抜選手団の心構え

## ～「全国で勝てる」選手になるため～

- ①夢や希望をもち、精神・技術・体力向上のために、本気でひたむきに努力することができる。
- ②感謝の気持ちを忘れず、相手の立場を気づかった行動や、仲間やペアを大切にされた行動をとることができる。
- ③礼儀・元気なあいさつを自ら進んで実践できる。

### ◎練習の場に個人的な感情を持ち込まない。公私の区別はしっかりつける。

- 親子と、先生（監督・コーチ）、生徒（選手）の関係は違う。公の場なのだから、自分の家庭とは異なる世界になって当然である。関わってくれる指導者も君たちを「全国で勝てる選手にしたい」という熱い思いをもって接している。だから、練習中に不快な表情を出すなど、感情にまかせた行動は真もう。
- 君たちに関わるすべての方々（監督・コーチ・練習相手・家族等）への礼儀と感謝は態度で示そう。親に頼り切るのではなく、自分でできることは自分でやろう。

### ◎ボールを持たないときも「勝負」は続く。

- 話を素直に聞こう。指導されたことは「聴きのがさない」「見のがさない」「だまっていない（できることはないか考えるという意味）」を心掛けよう。また、他の選手へのアドバイスに対してもアンテナを高くして、自分にどうつなげていくか考えるようにしよう。
- スポーツ選手としての体作りにも気を配ろう。栄養に関する知識を蓄え、自分で選択して食事することができないといけないことを肝に銘じること。
- 体調管理も勝負のうち。うがい・手洗い・適度な睡眠を日頃から行うこと。
- 日頃から競技に関係のない物は持ち込まない（マンガ・ゲーム・音楽機・携帯やスマホ等の情報端末・お菓子など）。その時間があったら選手同士で質の高い話し合いをしよう。
- 仲間を応援する気持ちをもつとともに、互いに高め合う雰囲気を作ること。全員が仲間でもあり、よきライバルでもある。

### ◎すべての人に「応援される」選手になる。

- 君たちの家族も確かにお金を負担しているが、本来なら秋田県の中学生ソフトテニス部員みんなに使う権利があるお金が、あえて君たちに費やされていることを忘れてはいけない。たくさんの人に感謝しつつ、選ばれたことを誇りにもち、秋田県の中学生ソフトテニス部員みんなの代表にふさわしい行動をとること。
- ルールと時間は厳守しよう。真剣にやっているチームメイトが損をする集団をつくってはならない。集団生活では、時に窮屈なルールも発生するが、自分にとって「心を磨く修行」と考えよう。
- 誠実な人間には必ず味方が現れる。「もっとうまくしてあげたい」「もっとチャンスを与えたい」「あの人には頑張って好成績を出してほしい」そう思われる人を目指そう。