

変更なし版 原稿

『日本人には、チャンスシンドロームと呼ぶべき性向を持っている人が多い。いつか必ずチャンスが向こうから自分のほうへ飛び込んでくると考えている。しかも、そのチャンスをつかみさえすれば、苦もなくすぐによい結果が出るものだ、と信じて疑わない。チャンスが最初から完璧な形で、据え膳で出てくると思っている。だから、不況の時には、現状を嘆きつつチャンスが出てくるのを懐手しながら待っている。

だが少数派ではあるが、チャンスは自分でつくるものだ と確信している人もいる。あたえられた現実を新しい視点ですえなおし、創意工夫を積み重ねてこそチャンスが生まれる。そう信じ、そのための努力を惜しまない。チャンスをつかんでも気を抜かず、それを確実なものにしていくため、さらなる努力と挑戦を続ける。

前者であるなら、いつまでたってもチャンスはやってこない。仮にチャンスが目の前に来て気づかずにやり過ぎてしまう。その確立は高い。

後者であるなら、与えられた現実がどのようなものであっても、そこからチャンスをつかみとることができる。』  
(セブンイレブン流心理学より)

このことから、ポールの指導者や施設は、整えられた状態で君たちのところへやってくるものではない。自らが求めて行動を起こすものだということがわかります。

このたびは、オールシーズンに対応できる、練習メニューのヒントを提案します。

朝練習	総合的な体力強化 筋トレと柔軟性の向上 福富中学校では、火、木に30分間、砲丸やメディシンの投げっぱなし練習 (10秒おきに投げ続ける。) 走の基本ドリル 技術確認フリータイム 金曜日は、勉強タイムで実技はなし。
-----	---

おおまかな1週間の練習メニュー

シーズン中やオフ、または試合前など関係なし、超回復も考えない。筋トレの量により調整をしていく。トレーニングを積んでいると調整は必要なくなる。50本跳んだ後にもベストは出ることがある。

ウォーミングアップは ウェイトトレーニングサーキットと走の基本ドリルローテーション 約30分

月	筋トレ 最大筋力測定 (日曜日が試合であっても量を減らして実施) 総合的筋力アップとウェイトトレーニング
火	跳躍 (正しく数多く跳ぶ) 150m走 97%以上なら×1 90%なら×2 85%なら×3本 出来ない場合は、×10までやり直し。(本数は初めに宣言し、最後までやりきる。) 到達目標を決め、達成するまで跳躍。(お互いに指摘しあいながら。)ゴムバーがいい。
水	多様性他種目(もう一つ勝負するなら・・・、という種目を練習する。特に投てき競技は体のバランスを整えるのに最適である。) 前の日曜が試合であった場合には、状態を見てレストをとる。
木	跳躍 (正しく数多く跳ぶ) 150m走 97%以上なら×1 90%なら×2 85%なら×3本 出来ない場合は、×10までやり直し。(本数は初めに宣言し、最後までやりきる。) 到達目標を決め、達成するまで跳躍。(お互いに指摘しあいながら。)ゴムバーがいい。
金	多様性他種目 水曜と同じ
土	跳躍 バーをかけて跳躍するのなら土曜日がいい。できれば他校の選手との刺激を受ける日としたい。
日	休み

伸び率（筋力や走力・跳躍力）を具体的な数字で比較ができること。それが、いつでも指導者に提示ができること。

競技目標とあわせて、人間としての目標（人間として勝者にふさわしい生き方とは？）をつねに意識して、具体的な取り組み方法を書き出し、心の貯金を確認しながら日々を過ごす。この変化もつねに記録し、自分の喜びや楽しみにしていく。

#### 指導普及のために

いろんな人に、ポールを楽しんでもらいましょう。世界選手権入賞の澤野選手が決勝を前にしたコメントに、「いかにポールを楽しめるか」と発言していました。

我が校では、選択授業で体育を選んだ生徒に棒高跳びをやらせています。（年間70時間）これが結構素直でいい動きをします。高さを求める棒高ではなく、楽しい棒高になります。これが世界まで続くと成果が現れそうです。澤野選手が育った千葉県での取り組みは、ビーチでゆったり街角でゆったりと楽しさ満杯です。

私の指導ポイントは、いつも選手を観察し、その感想を生徒に告げながら、ともに前進していく関わりです。試合の日に、「調子はどう？」と聞くようでは、観察が足りないと思います。

写真1 砂場でサリーちゃん棒幅を楽しむテニス部の女子生徒



北海道全中から、左から2番目奥田先生（前磯辺二中顧問）と指導者表彰式をやっています。左端 床枝先生（CFCヘッドトレーナー）

左から3番目 三浦君 右端 野崎先生（現磯部二中顧問）  
下で拍手 PVA代表井上

#### 二人のチャンピオン

高校チャンピオン 川口くん  
中学チャンピオン 三浦くん

