



尾間木中だより

学校教育目標
豊かな心を持ち、
たくましく生きる生徒

平成 29年 9月 29日 第6号

〒336-0926
電 話
F A X

さいたま市緑区東浦和4-29-1
048-874-9733
048-810-1127



「頑張れ新人戦！ 『たくあん』から学ぶ勝利の秘訣」

ひけつ

校長 堀 田 明 良

秋分の日も過ぎ、午後6時の下校時刻には夜空を見上げると西の空に月も見えるようになりました。まさに「秋の日は釣瓶（つるべ）落とし」というとおりです。「釣瓶」とは、水を汲（く）むために縄の先につけ井戸の中におろす桶（おけ）のことです。その釣瓶が井戸に滑り落ちるように、秋の日はあっという間に暮れるということを意味しています。

9月30日よりさいたま市中学校新人体育大会が始まります。9月21日には生徒会主催の壮行会が行われました。各部代表の決意表明に引き続き、堂々とした選手宣誓が行われました。私からは「正念場（しょうねんば）」の話をしました。新人戦は実力より自分のペースをつかみ、波に乗れたチームが勝ちあがっていることが多いため勝負所で集中できるかどうかが大切。勝負どころのことを「正念場」といいます。「正念」とは字の通り「正しい思念、正しい思い」という意味。勝負どころでは客観的で正しい判断をしなければ負けてしまうため、正しい判断ができるよう呼吸を整え、肩の力を抜き試合に臨んでほしいという内容でした。

ところで和食の漬物「たくあん」は誰もが知っている食べ物ですね。安土桃山時代から江戸時代に実在した僧「沢庵禅師（たくあんぜんじ）」が考えたためその名をとって「沢庵（たくあん）」とか「沢庵漬（たくあんづけ）」と呼ばれているという説があります。この沢庵禅師はとてもえらいお坊さんで、とんち話で有名な「一休さん」もいた京都大徳（だいとく）寺の主となったり、茶道や書道にも秀でていたりしていました。晩年には徳川将軍家の剣術指南役（剣術の先生）であり、大名であった柳生宗矩（やぎゅうむねのり）の求めに応じ、武道の極意を書物に記しました。この書物は「不動智神妙録（ふどうちしんみょうろく）」といい、戦場で人を倒すテクニックであった「剣術」を人の生きる道にも通じる「武道」にした最初の書物と言われています。そこでも正しい思い「本心（ほんしん）」とそうでない思い「妄心（もうしん）」について書かれています。本心とは、一つのところに止まらずのびひろがった心といい、妄心とは何かを思いつめて一か所に固まった心を行います。あらゆる場面において一つのことにとらわれ過ぎず本心を失わないようにすることが大切だと言っています。スポーツでいうと対戦相手の特徴や試合場の環境に関することなどにとらわれ過ぎず、自分の力を発揮できるようなのびのびとした心の状態にすることでしょうか。このことを水と氷にたとえ、「氷のような妄心は手も顔も洗えず、氷をとかして水にし、どこへも流れるようにして色々なことに使えるようにしなければならぬ。心を一つのことにとめてしまうことは水を凍らせてしまったようなもので、氷が自由に使えないのと同じように心も自在に働かせることはできない。体中に水を行き渡らせるように心のをびのびとひろがらせ、そのうえで自由自在に使いこなす、本心が大切である。」と述べています。

21世紀の現在、スポーツ界ではスポーツ心理学という研究分野に基づき、メンタルトレーニングも行われています。さしずめ上の話はメンタルトレーニングの中の「集中力とリラクゼーション」に関わることでしょうか。生徒の皆さんの健闘を祈るとともに、今回の経験をもとによりよく生きることを願います。



「われ人に勝つ道を知らず、われに勝つ道を知る」

（柳生 宗矩）