

10月25日（高校駅伝壮行式激励）

## 心を整える

日本中を熱狂させているラグビーワールドカップもいよいよ準決勝です。かつては弱小と言われた日本チームはベスト8というこれまでの歴史を塗り替える快挙を成し遂げました。2戦目となった当時世界ランキング2位だったアイルランド戦にも見事19対12で勝利しました。その翌日、日本代表のリーチ選手は記者会見で勝因は何だったかと聞かれ、こう答えています。

**「勝ちたいというメンタリティと勝てるという自信です」**

試合に勝ったのは技術とか戦術がどうこうというのではなく、「勝ちたいというメンタリティと勝てるという自信だ」と答えたのです。勝利後のインタビューで選手たちがよく口にしていた言葉は「犠牲」という言葉でした。なぜ勝てるという自信が芽生えたのか。それは「いろんなことを犠牲してここまで練習を重ねてきた」という努力に裏打ちされているからに他なりません。しかし来る日も来る日も厳しい練習に耐え、努力を続けていくのは並大抵のことではなかったでしょう。それを支えていたのが「勝ちたいというメンタリティ」だったのです。みなさんは個人で区間何位以内という目標を持っているでしょうし、チームとして何位以内という目標もあると思います。どうか本番まで残り12日。目標を達成したいという強いメンタリティを持って本番に臨んでください。

また、プロ野球の日本シリーズも行われています。今年は本拠地が東京と福岡にあるチーム同士の戦いです。プロ野球選手は本拠地で試合がある以外、ほとんどを遠征先のホテルから球場に向かい試合をします。ある球団が遠征の時に必ず使うホテルの方が興味深いことをおっしゃっています。

**「いつも部屋をきれいにしておいて出て行く選手が、今日は珍しく部屋を汚いままにして行ったなという日は、なぜかいい結果が出ていない。」**

結果が悪くてむしゃくしゃしているから部屋が汚いのではないんです。その逆で、部屋が汚い日はいい結果を出せないということです。つまり心が整っていない日は結果が出ないということです。日常生活で、むしゃくしゃしている、イライラしている、気持ちが試合に集中していないなど、心が整っていないときには結果がでないということです。やはり大事なものはメンタリティだということです。

残り12日、最後の調整に入ることでしょう。走る力だけでなく、日常生活を含めて心を整えて本番に臨んでください。またラグビー日本チームの快進撃を支えたのは、日本での開催ということで多くの応援が選手たちを後押ししたのだと思います。みんな

なにとっては駅伝も地元開催です。小浜、南串山、加津佐とまさにホームでの開催となります。多くの声援もみんなの背中を押してくれるでしょう。ここにいる私たちだけでなく、地元の方々もみんなの必死に走る姿に心打たれ、沿道から大きな拍手や声援を送ります。顔晴ろう、口加！！