

平成 24 年 5 月 27 日  
外部コーチ 岩澤 基

## 都大会予選に向かって

あつという間に最後の都大会予選を迎える時期となりました。

「勝つこと」がベターですが、ベストではありません。

「勝つこと」だけがベストなら、ベストと感じられる人は、優勝者しかいません。

つまり、「ベストを尽くし精一杯やった」という達成感を感じることが目的なのです。

そのためには、試合日時から逆算した ①気持ちの整理 ②ペアとのコミュニケーション ③技術的修正 が大事であり、対戦相手を想定しながら考え続ける時期です。

過去の強い先輩達は、都大会に出るために、必ず倒さねばならない相手を意識した練習をしていました。

この意識があるかないかで練習密度も変わりますし、実際、試合で対戦した時には作戦が決まっているため、「ベストを尽くし精一杯やった」となる訳です。

スポーツの世界では、絶対に XX だけには負けないといい目標で練習しているところもあり、その効果は実力差とは関係しない結果も出ています。

では、「ベストを尽くし精一杯やった」をするためのスタートポイントを説明します。

対戦相手の立場にたって、自分たちチームを攻める場合のウイークポイントをまずはペア同士で考えてみてください。

自分の弱点は、自分に一番近いペアが知っています。

自分たちの弱点は、自分たちと一緒に練習している 3 年生チームが知っています。

そして、その意見が納得できなくても、そこを相手が弱点として攻めてくる訳ですから、そここの修正またはそこを攻められない工夫を考えてみてください。

時間は、止まりません。 皆同じに 1 日 2 4 時間しか、与えられていません。

強いチームは、早くからスタート切り、試合日時にベストコンディションに合わせるように調整しているだけなのです。

弱いチームは、そのことに気付かないか、気付くのが遅いかの違いだけです。

試合後の「ベストを尽くし精一杯やった」という笑顔を期待しております。