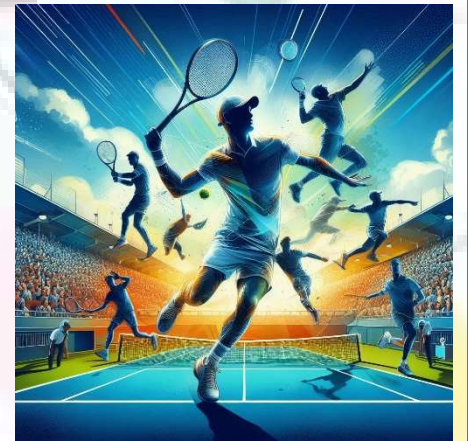


## 総体前特集★非認知能力×スポーツ★

スポーツの試合に勝つため、勝ち進むためには技術や戦略以外に「非認知能力」が大きく影響します。例えば、

- ◎目標設定力・・・目の前の県高校総体の試合で役立つというより、中期・長期的なもので必要な力です。明確な目標を持つことは、羅針盤のような役割を果たします。日々の練習のモチベーションを高め、努力の方向性を定め、困難に直面した際の立ち返るべき場所を示してくれます。
- ◎自己認識力・・・自分やチームの強みや弱み、得意なことや苦手なことを正確に理解することで、自分（たち）の特性を活かしたプレーを確率するため効果的な練習方法、“自分（たち）の戦い方”などの戦略を立てることができます。また、感情の波を理解し、コントロールすることで、プレッシャーの中でも冷静さを保てます。
- ◎レジリエンス（回復力）・・・競技の中で直面するプレッシャーや困難に適応し、乗り越える能力。何度倒れでも立ち上がる力。嵐が来春で活動終了となる困難に直面したが、「嵐のコンサートに行ける!」と立ち直る力、考え方。
- ◎自己制御力・・・感情や衝動をコントロールし、試合中の不利な状況でも諦めずに粘り強く戦ったりするために不可欠です。集中力を維持し、ミスが減らし、最後まで諦めない精神力は、接戦を制するために非常に重要です。長期的に考えても、厳しい練習を継続したり、目の前の誘惑に打ち勝つ力となります。
- ◎共感性・・・例えば、試合でチームメイトの調子が悪い時に、励ましの言葉をかけたり、戦術を工夫したりすることができます。パートナーとの信頼関係を築き、お互いの強みを活かし、弱点を補い合うことで、チームとしての総合力を高めることができます。こうなっていくのに欠かせないもうひとつの力が「コミュニケーション能力」ですね。
- ◎粘り強さ（GRIT）・・・例えば、長いラリーが続いても集中力を切らさずボールを追いかけたり、何度もミスをして落ち込んでも、諦めずに次のポイントを取りに行く姿勢を持ち続けられます。劣勢な状況でも諦めずに食らいつき、相手にプレッシャーを与え続けることができます。また、過去の敗戦から学び、改善を続けることで、より強い選手へと成長できます。
- ◎楽観性・・・物事をポジティブに捉えることで、失敗から学び、次への意欲を高めることができます。また、チーム全体の雰囲気明るくし、困難な状況でも希望を持つことができます。ミスをした際に、「次は取り返せる」と前向きに考え、すぐに気持ちを切り替えることができます。雨天による中断など、不確定な要素に対しても、冷静に対応し、準備を続けることができます。ポジティブな思考は、プレーの質を高め、自信を持って次のプレーに臨むことができます。チームで戦う場合、チームメイトを励まし、良い雰囲気を作り出すことができます。



他にもリーダーシップ、コミュニケーション力などもあります。これらの能力はそれぞれ独立しているのではなく、連関性がありますよね。レジリエンスと自己制御力と楽観性は連動しているし、自己認識力(チーム認識力)が高ければ、どの力を伸ばしていかがわかる。チームの特性を知るには、共感性やコミュニケーション力が欠かせない。楽観性と粘り強さがあれば、試合の中で切り替えが上手なうえ、最後まであきらめず戦い続けられる。また、チームスポーツの場合、一人一人が違う「非認知能力」を持っているとチーム力が高まります(これに関しては次の96号で)。勝負直前の今、改めて“意識して”考えてみるといいでしょう。

## 生徒総会特集★非認知能力×自治★



### 「生徒主体」と「実現に向けて手続きを踏む大切さ」と

5月7日(水)、第1回生徒総会がおこなわれました。生徒会役員からは、「自分たちで、生徒主体で、学校を盛り上げよう!」という熱い思いとしっかりとした手続きを通して自分たちの提案を実現していくという意志が感じられました。例えば、「中庭活性化計画」の提案も、生徒会だけで形にしようとせず、生徒総会の中で、前南生に意義と内容を伝え総意のもと動いていきたいというものでした(さらに言えば、去る5/2(金)昼休みに各HR長・副HR長を集めて伝えています)。

★校長より★ いよいよ高校総体です。皆さんにはここまで積み上げてきた練習の成果を思う存分、発揮してきてほしいと思います。今までの練習の成果を発揮するためには、総体直前の準備がとて大切になると思います。前日はどのような調整をして、どのような気持ちで過ごすのが良いのか、総体当日はどのような時間に会場に到着し、どのような準備をして、どのような気持ちで試合に入るのが良いのか。準備の方法は一人ひとり異なると思いますが、この準備の仕方でも試合の入り方も変わるのではないのでしょうか。各自でしっかりと考え、行動してほしいと思います。繰り返しになりますが、ここまで皆さんが積み上げてきた練習の成果が発揮できますように。頑張れ、前南生。(校長 原 拓史)