

楽しむことを忘れるな！

昨年のチーム戦では初めて入賞したジャパンオープン。今年は、昨年もチームを組んだ山下博也くんに加え山下諒也くん、佐古健太郎くんという強豪大学生と参加してきました。

チーム戦優勝！

大会中・大会後とたくさんの方から「おめでとう」のお言葉をいただき大変うれしく、この場を借りてお礼申し上げます。十数年プロをやつてきて初めて優勝というものを味わったのでなんとも感慨深い大会となりました。

さて前置きはこれくらいにして本題にいきたいと思いますが、ポウリングに限らずいろいろなスポーツをされているかと思いますが、どんな気持ちを持ってプレーされていますか？

「えっ、いきなり言われても・・・」
「注意されたところを意識して・・・」
「少しでもうまくできるように・・・」
など様々かもしれませんね。

自分は「楽しくやろう」をいつも合言葉にしています。もちろん注意点など意識するポイントを意識していますが、大前提として「楽しむ」が根底にないといけないのではないかと考えています。

先日のジャパンオープンに話は戻りますが、本当に雰囲気がよく盛り上がり気持ちも高ぶり

とても楽しく投げることができました。言い方が変かもしれませんが、チーム戦らしいチーム戦でした。

この試合に限らず楽しめるときというのには不思議に成績が良い方向に出ているような気がしています。

「楽しいから打てる！」
「打てるから楽しい！」
もちろんこの逆もあると思います。ということは、気持ちと結果は大きく連動するということの現れであると思います。

ポウリングはメンタルスポーツだということは今までお話ししてきたかと思いますが、ぶろしよぶつうしんでも気持ちやメンタルについて先日書いたことは覚えていらつしやいますでしょうか。楽しくないと弱気にもなってしまう。弱気になれば、しっかりと投球もできなくなるのでやはり結果には結びつかなくなりやすいと思います。

試合の際、自分とはかく気分よく投げられるような取組を考えています。チーム戦などはチームの雰囲気づくりもそのひとつだと思えますし、個人戦であつても考えすぎないように、気持ちのリラックスできるようにというのを常に考えています。ここだけの話ですが、試合中は音楽を聴いたりすることができませんので頭の中で歌を歌ったりするようなことをし

ています。

また、冬季オリンピックが近づいてきています。代表選手に意気込みをインタビューすると、一昔前では・・・

「日本の代表として金メダルを・・・」
的なものが多かったと思います。しかし最近では「オリンピックを楽しみたい」

というものが増えているのではないかと思えます。時代の流れなのかもしれませんが、こういったところからも「楽しむ」というキーワードが非常に大切なことだというのが読み取れてくるように思います。

せつかくやるのですから、やはり楽しむのが一番だと思います！

窮屈な思いをしてやってもつまらないですし、正直長続きしなくなると思います。もちろんうまくいかないときなどはなかなか楽しめないこともあると思います。でも後ろ向きにならないよう、どんなときでも楽しむことを忘れないでほしいと個人的には思っています。

楽しめば楽しむほど、そのスポーツの本質も見えてくるし、なによりも自分自身の成長につながると思えます。

楽しく投げてスコアアップ！

<筆者>



佐取賢プロ(44期)
JPBA/PBAプロカ
JPBA B級インストラ
JBC公認トレー