WILD GANG

兵庫県立鳴尾高等学校
女子バスケットボール部

顧問　寺井　俊之

はじめに

最近、「世の中が変わった」「生徒が変わった」と言われるようになってきました。

確かに周りを見わたすと、目がうつろで向上心もなく、人間関係がうまく築けず、支え合うことの下手な生徒が増えてきました。夢や希望に燃えて逞しく生きていく若者が少なくなってきたと感じるのは、私だけではないと思います。

このような生徒達に、どのように接し、目標を持たせていけばよいのでしょう。少しずつでも生徒の考え方を変えられる指導はないだろうか？　いわば、「心の栄養」になるような言葉はないだろうか？　そんなことを考える日々が続きました。

その結果私は、日頃思っていることや、読書から得たこと、また諸先輩の講演などをもとにプリントに作成し、それを個人のクラブノートに貼り、自分と対話するきっかけを与える試みを始めました。このノートが、人間関係をよりよく築くためのヒントとなり、思いやり・やさしさ・支え合いなどを身につけさせることができればと考えました。更に最終的には、どんな困難な問題に対しても、自らの力で解決してゆく能力を身につけることができればと思っています。

そして、「バスケットばかにならず、高校生としての考え方、規律ある学校生活」を生徒に望み、「勝つこと」と「楽しむこと」を目標に、進化しつづけるチーム作りをしていきたいと思っています。

生徒の心の成長の為、一人の大人として、

「立ち止まること」

「しっかり向い合うこと」

「話をしっかり聞くこと」

を実践し、生徒をサポートしていきたいと思います。

この冊子が貴方のクラブ・クラス経営の一助になればと思い作成しました。

目　次

はじめに
§１　スポーツをする事がなぜ大切なのか？
§２　イメージすれば夢は叶えられる。
§３　勝てる　チームのこころえ。
§４　私はできる！
§５「心をこめて」
§６　想像力に限界はない。
§７　夢の芽を持ちつづけることが青春だ！
§８　小さな習慣であなた自身が強運そのものになるのです。
§９　自分の欲望が、すなわち自分の可能性だ。
§10　成功しないのは才能がないからではなく　成功した自分を思い浮かべる想像力がないからだ。
§11　努力は定期預金。忘れた頃に、利息がついて返ってくる。怠慢は、クレジットカード。忘れた頃に、ツケが回ってくる。
§12　自分のプレイに「ナイスプレイ」と応援しよう。
§13　兵庫ナンバーワンより兵庫オンリーワン。
§14「これから何をやりたいか」も大切であるが「今何をしているか」が大切である。
§15　人生は携帯用カイロだ。もまれることで熱くなる。
§16　勝利者の共通点は、感動しやすい性格。感動するたびに、勝利に近づいている。
§17　勝利への失敗哲学。
§18　失敗をしない人より失敗を恐れない人の方が強い。
§19「いいこと」と「感謝」は、交互にやって来る。「感謝」を忘れた時点で、「いいこと」も止まる。
§20「元気でない自分」も認めてあげよう
§21　感謝の気持ちからやる気は生まれる。
§22「失敗したらどうしよう」と考えた瞬間から失敗に向かっている。どうせなら、成功の心配をしよう。
§23　負けることがダメじゃない。負けて夢と希望を失い、人間までダメになることがいけないのだ。
§24　成功は過去の蓄積から生まれる。失敗は新しい未来を切り開くダイナマイトだ。

§ 25　人間には、二通りいる。成長した人と成長しなかった人ではない。望む人と望まない人だ。

§ 26　平凡なことを、一生懸命する人が非凡な人だ。

§ 27　勝利を目指した瞬間から、あなたは勝利者である。

§ 28　成功することは素晴らしい。成功しなくても、成長することは、もっと素晴らしい。

§ 29　積極的な失敗は、成功へのクーポン券。失敗券 10 枚で、成功が手に入る。

§ 30　陰口を言うと、三人の友を失う。目の前にいない友をほめると、三人の友ができる。

§ 31　迷うから立ち止まるのではない。立ち止まるから迷うのだ。

§ 32「できない」と言っていることのほとんどは、「たぶん、できないだろう」ではなく、「しない」なのだ。

§ 33　ニューヨークのダンススクールでは、下手な人でも、一番前で練習している。結局その人が、トップになる。

§ 34　友達が成功することは、あなたが損をすることではない。友達が成功すれば、あなたも成功しやすくなる。

§ 35　省みる。

§ 36　愛する君達へ。

§ 37　手のひらに石を握り込むと、パンチ力が増大する。バスケットの試合では、「プラス思考」「信頼」という石を手のひらに握りしめろ。

§ 38　１％の可能性に対し、100％努力する。

§ 39　あなたの恐れているものに実体はない。

§ 40　当たり前のことが、なんてありがたいんだと、感謝できるようになれば成功する。

§ 41　アメリカの刑務所では、前科何犯という人が、夢を語る。私達は、夢から降りるのが　早すぎるんじゃないか。

§ 42　戦う前から「勝った！勝った！」と叫びながら攻撃しよう。

§ 43　カッコイイ作戦名が決まれば、成功する。

§ 44　したことへの後悔よりも、しなかったことへの後悔のほうがずっと大きい。

§ 45　バスケットボールの神様は、新人の心を持っている人を応援する。

§ 46　かっこいい先輩って・・・

§ 47　自分だけの花を咲かせよう。
§ 48　泣く前と、泣いた後のあなたは別人です。
§ 49　魅力。
§ 50　感謝の気持ちからやる気は生まれる。
§ 51　輝くために。
§ 52　強くなってほしい君たちへ。
§ 53　困難の 90％は、まだ起こっていない未来の困難だ。あるかどうか分からないことに、 心を悩ますことはない。
§ 54　あなたの言葉は、相手よりもあなた自身に突き刺さる。
§ 55　紙に書いた夢は実現する。
§ 56「私の夢」を「私の予定」と書き換えましょう。
§ 57　自分に拍手できる人になる。
§ 58　自分の作った限界から自由になろう。
§ 59　勇気あるチャレンジ。
§ 60　個とチームの強さ。
§ 61　思いの強さがすべてを可能にする。

§１　スポーツをする事がなぜ大切なのか？

スポーツとは定められた空間・時間・ルールの中で生徒が自分の能力や可能性を発揮することです。そのステージにいたるまでには、さまざまな練習を繰り返し、自らを省みて、周囲に支えられて行うものであります。

それは社会や人生の縮図ともいえます。つまり、生徒はスポーツを通して社会人の基礎を学んでいるわけです。

・　フェアプレーの精神は社会生活でのマナーやモラルを高める。
・　チームプレーは人として「共に生きること」を実感させる。
・　練習・試合の中では意志力・忍耐力・集中力などを培い、責任感も養える。
・　仲間を支え合うことで豊かな人間関係も築ける。
・　達成感・充実感を感じることで「力強く生きる力」を培える。

スポーツで得たものは、勝ち負けだけにこだわらず、「輝いて生きる心の力」（ライフスキル）を与えてくれます。

私自身は、その成長する過程を一人の大人として「立ち止まり」「向かい合い」「じっくり話しを聞く」ことを実践し、温かく見守らなければならないと思っています。

§２　イメージすれば夢は叶えられる。

「半年後、一年後、二年後の自分を明確に思い描いてみよう」

もちろん将来のイメージ像は変わってもいい。とにかく「こうなりたい」ということを、できるだけ具体的に思い描いてみる。ただどんなにイメージを膨らませても、本人が心のすみで「そんなことあるわけない」「できっこない」と思っていては、何の効果もない。いつも素直で前向きな気持ちを持つことが大切だ。

疑うよりも信じることに長けている人が成功する

自分がなりたいと思ったイメージには、絶対なれると信じる。自分で思いついたことは100％可能だから思いつくのだ。

§３　勝てる　チームのこころえ

１．雨や嵐があってこそ晴れの有り難さがわかり、
苦しみや悲しみを味わった人こそ本当の幸せがわかる。

２．一つの考え方にこだわっていると、新しい考え方は見つけられない。

３．思いやりの心が乏しいと、気づかぬうちに人を傷つける。

４．井の中の蛙になるな。チームメイトと比較しないこと。
スポーツは自分自身との戦いである。

５．ベンチの中で一人でも負けるかもしれないと思えば、
試合には絶対に勝てない。

６．マイナス思考にならず、常にプラス思考でいること。
前向きに考えることが運を呼ぶ。

７．練習では、一番下手だと思い、試合では、一番うまいと思え。

８．人が不幸になればいいと考えるな。それは最後に自分に返ってくる。
幸せは精一杯努力して自分自身でつかむこと。

９．感謝する心が自分自身の幸せの基盤となる。

10．異なる働きをしながら、心を一つにあわせていくのがチームである。

11．仲間の不足を思うのはその仲間の一面しか見ていないからである。

12．過去の実績にとらわれていると、伸びるものも伸びない。
実績は今からつくるもの。

試合を通じてみんなが成長し、幸福になれますように

§４ 私はできる！

もし君が負けると“考えるなら”君は負ける。
もし君がだめだと“考えるなら”君はだめになる。
もし君が勝ちたいと思う心の片隅でムリだと“考えるなら”
君は絶対に勝てない。
もし君が失敗すると“考えるなら”君は失敗する。
世の中を見てみろ。
最後まで成功を願い続けた人だけが成功しているではないか。
すべては「人の心」が決めるのだ。
もし君が勝てると“考えるなら”君は勝つ。
“向上したい”“自信を持ちたい”と君がそう願うなら、
君はそのとおりの人になる。
さぁ！出発だ。
強い人が勝つとは限らない、すばしっこい人が勝とは限らない。

“私はできる”そう考えている人が最後は勝つのだ。

§５「心をこめて」

--夢を信じて--

よい選手である前に、立派な生徒であること

１．生活の基本をおろそかにして、技術が身につくはずがない。
２．毎日の積み重ねなくして勝利なし。
３．他人の話をよく聞く耳、物事を注意深く見る目を育てよ。
４．自信は思い込めば身につくものではない。
土壇場を切り抜けた回数に比例するものだ。
５．頑張っても成果が上がらなかったら「ガッカリ」する。
それが弱い選手の典型的なタイプ。
６．自分のランクを自分で勝手に決めるな。
７．あてになる人や慰めてくれる人を期待すれば、それだけ進歩は遅れる。
８．「できない」のと「やろうとしない」のはまったく違う。
９．コートに「居る」のは、練習に「参加」していることにならない。
10.「もうだめだ」と思った時のひとふんばりが勝負を決める。
11. 強くなるのは抵抗することから始まる。自滅するな。あくまで抵抗せよ。
12. 他人からやらされているのは練習しているとは言わない。
13. 悩み多きことは一生懸命やっていることのあかし。
14. 優れた選手とは、うまい選手のことではない。うまくいかない時に、
立ち直るきっかけ作りを自らやれる選手のことである。
15.「やめたい」と思っている時こそが最も成長している時である。
16. 仕事は与えられてからやるのではない。自分で探すものだ。
17.「 個人の自由」ということは、みんなの為に最善の努力をした者だけが使える。
18. 慰めや励ましは、気晴らしにはなっても明日の力にはならない。
19. 涙を流すことによって失敗や過ちは解決できない。
20. 自由に伸び伸びやる練習からは強さは生まれない。
21. 人の話を聴く時は相手の目を正視せよ。話は耳で聴くのではない。
心で聴くものだ。
22. いかなる状況でも、今やるべきことを見逃すな。
23. 人は、他人の一生懸命な姿に何度も何度も接して本物になってくる。

24. 自分の愚かさに気がついた時、成長の第一歩が始まる。
25. 自分をいじめよ。自分をいじめることのできる者だけが勝利者になれる。
26. 表現力のない者は、「プレイ」も覚えない。
27. 努力することは大切だけど、努力する姿に感激するだけでは勝負にならない。
28. 美しいものだけ見たい者は、本当の美しいものは見れない。
29. コートに入る時の、「心の持ち方」がすべてを作る。
30. へばった時、頑張ることを癖とせよ。技術が伸びるのはその時である。
31. やれないことを恥じるより、やろうとしないことを恥と思え。
32. 素質があっても、気力・意地のない者は大成しない。
33. 初心忘れるべからず。素直さ、笑顔、これまた忘れるべからず。
34. 夢と希望を常に持て。

接戦の試合の勝負は、人間性の差で決まる

§６　想像力に限界はない。

ずいぶん以前に読んだ本の中に、こんなことが書いてありました。

「世界の中で一番速いのは光の速度とされていますが、実はもっと速いものがある。それは人間の想像力である。
たとえば、一万光年のかなたにある星まで光が到達するためには、
一万年かかるわけだが、
それを想像するだけなら、１秒もかからなくてすむのである」

これを「非科学的である」「バカバカしい」などと笑い飛ばすのは簡単です。
しかし科学ですべてが割り切れると考える方が実は科学的ではないし、
想像力という、それ自体が科学で片付けられるものではない以上、
それをまた科学的であるか科学的でないか論じることは、
無意味というほかありません。

想像力は、光よりも速い。

そう信じている限り、人はより遠くへ旅することができます。
想像力の中でなら、バスケットボールの全国大会に出場することも、
希望する大学に合格することも、
あるいは、スペースシャトルに乗って太陽系以外の星へ行くことも、
何だって可能なのです。

想像力に限界はない。

これは私の揺るがぬ確信です。
だから、自分が勝手にその限界を作り出すと、
それは自分の可能性までも縛ってしまうことになります。
自分の限界を超えられるほどの想像力を養うこと、
これが今の君たちに一番大切なことです。

§７　夢の芽を持ちつづけることが青春だ！

あなたは今、青春ですか？
とっくに終わったですって・・・
とんでもない。それは、青春という言葉を勘違いしています。
夢がかなうのが青春ではありません。
暗い冬の空の下、芽が寒さに耐えている時代が青春なのです。
夢の葉が出るまでが、青春なのです。青春というのは、
じつは寒い冬なのです。
年齢で青春時代を区切ることはできません。
たとえ10代でも、夢の芽を持っていない人は、青春時代ではないのです。
たとえお年寄でも、まだ夢の芽を持っている人は、青春を生きている人なのです。

§８　小さな習慣であなた自身が強運そのものになるのです

強運は、つかむものではありません。
あなた自身が小さな習慣によって、強運そのものになるのです。
運の強い人と、運の弱い人がいます。
運の強い人は、何が違うのでしょうか。
運の強い人は、いざという時に強いのではありません。
普段の何気ない習慣が違うのです。
運の弱い人は、ここ一番で頑張ろうとして失敗するのです。
ここ一番では、頑張らなくてもいいのです。普段の簡単で小さな習慣が、
あなたの運を強くするのです。

§９　自分の欲望が、すなわち自分の可能性だ。

欲望というと、道徳的ではないイメージがあります。
可能性というと、前向きなイメージがあります。
でも、その人の持っている欲望が、
すなわちその人の持っている可能性なのです。

欲望の大きな人は、可能性も大きい。
欲望の小さい人は、可能性も小さい。
願望も夢も煩悩も、すべて欲望と同じです。
大きな欲望を持ちましょう。

§10　成功しないのは才能がないからではなく成功した自分を思い浮かべる想像力がないからだ。

自分が成功しないのは、自分には才能がないからだと、
才能のせいにしていませんか？
成功は才能・エネルギー・努力・根気・運から生まれます。
才能・エネルギー・努力・根気・運のすべては想像力から生まれます。
あなたが、まだ成功していないとするならば、足りないのは才能ではありません。
想像力なのです。
成功した時の自分自身を思い浮かべることのできる想像力です。

§11　努力は定期預金。
忘れた頃に、利息がついて返ってくる。
怠慢は、クレジットカード。
忘れた頃に、ツケが回ってくる。

スポーツの世界では、ある時期突然技術が伸びることがあります。
原因は、よくわかりません。
それまで何ヵ月間にわたって努力してきた結果が、突然爆発することがあります。
技術は、すぐ成果に結びつかないから大変です。
サボってもすぐに技術は落ちません。
忘れた頃に、ツケが回ってきます。
サボった結果がすぐ翌日出るのであれば、気持ちを引き締められます。
すぐには、結果が出ないので、つい気持ちが緩んでしまう。
だから怖いのです。

§12　自分のプレイに「ナイスプレイ」と応援しよう。

いいプレイをした人には、「ナイスシュート」「ナイスパス」「ナイスディフェンス」とほめてあげましょう。
世界的テニスプレイヤーだった松岡修造さんは、体調不良のため試合に出場できず、世界ランキング66位から455位まで下がってしまったことがありましたが、再び46位まで上がり、とうとうウィンブルドンのベスト8に進出しました。
松岡選手は、試合中「大丈夫、入るよ」と自分に声援を送っていました。
「ナイスボレー」と自分に声をかけていたそうです。
つらい時は、自分で自分の試合の実況中継をしましょう。
「ナイスシュート！　スーパースターだ」

§ 13　兵庫ナンバーワンより兵庫オンリーワン。

一番ということは、確かにすばらしいことです。
でも、それはどこか危うい感じもします。
それは、一番というのは何かと比較したときに、
「その中で一番いい」ということだからです。
比較する、つまり比べるということは、
どちらか、またはどれかがいいということを決めるのです。
ということは、比べられて落ちてしまったものもあるということです。
そして、その中には一番かもしれないけれど、そこにないものの中に、
もっといいものがあるかもしれないという可能性も存在します。
それは何を意味するかというと、一番になったということは、追われる立場である。これから先、抜かれるということです。
永久に一番であり続けるということはないからです。
だから私は、ナンバーワンよりも、オンリーワンの方が好きなのです。
オンリーワンは絶対的なもの、ただ一つのもの。
そして輝きが違います。

今年より兵庫オンリーワン、どのチームより輝きましょう

§ 14 「これから何をやりたいか」も大切であるが「今何をしているか」が大切である。

あなたは夢を実現する為に真剣に考えています。
「これから何をやりたいか」といつも考えています。
でも、大事なのは未来ではなくて、今です。
「今、何をしているか」ということの方が大事なのです。
先のことばかりを心配している人は、今を生きていません。
あなたは、今を生きていますか？
今を楽しんでいますか？

§ 15　人生は携帯用カイロだ。
もまれることで熱くなる。

携帯用カイロが、いつまでたっても熱くならないと言っている人がいました。
見るとその人は、ただ携帯用カイロの封を破っただけでした。
そのカイロは、もむことで熱くなるタイプだったのです。
もむことで、中に詰められた化学物質が混ざりあって、熱を発するのです。
人生は、もんで熱くなるカイロのようなものです。
もまないでじっとしていたのでは、熱くなりません。
人生というカイロを熱くするには、よくもむことです。
よくもまれることです。逆境が、あなたにエネルギーを与えるのです。

先生は、この一年間厳しく君達に接してきました。
この一年間で蓄積されたエネルギーを、勝ち負けにこだわらず、
すべて出しきりましょう。きっとすごいエネルギーでしょうね！

§ 16　勝利者の共通点は、感動しやすい性格。
感動するたびに、勝利に近づいている。

どうせプレゼントをあげるなら、感動してくれる人にあげたいでしょう。
実は勝利とは、バスケットボールの神様からのプレゼントなのです。
勝利者の共通点は、感動しやすい性格の持ち主です。
神様だって、感動してくれる人に、勝利をプレゼントするのです。
勝利するから感動するのではなく、感動するから勝利できるのです。
感動するたびに、勝利に近づいているのです。

今日、何か感動しましたか？

§ 17　勝利への失敗哲学。

１. 失敗したらどうしようと考えた瞬間から、失敗に向かって進んでいる。
２. 失敗しなかった一日は、何もなかった一日だ。
３. すべての失敗は頑張りすぎが原因、後は力を抜けばうまくいく。
４. 迷うから立ち止まるのではない、立ち止まるから迷うのだ。
５. 反省は１秒、２秒以上は無駄。
６. ＜鉄人 28 号＞だって、＜ 27 号＞までは失敗だった。
７. 気力がないのではない、気力を外に出した経験がないのだ。
８. 成功を阻む悪条件が、あなたをヒーローにする。
９. 回り道のない人生なんて、あらすじで読む小説のようなものだ。
10.「クソッ！」とつぶやいたところにチャンスがある。
11. 足りないものは実力ではなく実行、大きな実力も小さな実行にはかなわない。

挑戦とは大きなことをすることではない、
明日する小さなことを実行することだ

§ 18　失敗をしない人より
失敗を恐れない人の方が強い。

あなたが戦う相手が、「一度も負けたことがない」という相手だったら、
恐れなくても大丈夫です。
一度も負けたことのない相手は、たいしたことはありません。
一番恐ろしいのは、負けても負けても向かってくる相手です。
失敗をしないことが、成功の秘訣ではありません。
失敗をしないプレイヤーよりも、失敗を恐れないプレイヤーの方が、より成功するのです。

§ 19 「いいこと」と「感謝」は、交互にやって来る。「感謝」を忘れた時点で、「いいこと」も止まる。

人生は、神様とのピンポンです。
「いいこと」と「感謝」が交互に訪れます。
「いいこと」が起こると、あなたが「感謝」という球を返します。
すると、また「いいこと」という球が返ってきます。
あなたが「感謝」というボールを返すかぎり、必ず「いいこと」は返ってきます。
「感謝」というボールを返さなくなった時、
もうそれ以上「いいこと」は返ってきません。
今、ボールを持っているのは、神様ではなくあなたです。
これまでの「いいこと」に「感謝」というボールを返すのは、あなたの番です。

§ 20 「元気でない自分」も認めてあげよう。

どんなに元気な人でも、元気でない時があります。元気でない時に、「元気でない自分」を自分で許せなくなると、ストレスになります。自分や友人が思い込んでいる自分を、24 時間演じ続ける必要はないと思います。皆の中にいる時と、自分一人でいる時が同じでなくてもいいのです。
「優しくない自分」「意志が弱い自分」「だらしない自分」「ネガティブな自分」「やる気のない自分」も時には認めてあげましょう。
バスケットボールだって、反則は 4 回まで許されるのです。紳士のスポーツゴルフだって「OK」というルールがあるのですから。

元気な人ほど、疲れます。
元気を回復するために、元気でない時間も必要です。

§ 21　感謝の気持ちからやる気は生まれる。

「影で必死になって応援してくれている人がいる。
こんなにありがたいことはない。自分はなんて幸せ者なんだろう。」
そう感じた時「よし頑張ろう」という気持ちに自然になれます。
感謝の気持ちから向上心が湧き、やる気が出てきます。
きつい坂道を登る時、自分の後ろから一生懸命、
あなたの後押しをしてくれる人がいるのに気づいたら、
弱気になったり、じっとしてはいられません。
あなたを後押ししてくれている人に、早く気づいた人が成長し成功する人です。

自己虫（じこちゅう）という虫を早く退治しよう

§ 22 「失敗したらどうしよう」と考えた瞬間から失敗に向かっている。どうせなら、成功の心配をしよう。

「失敗したらどうしよう」と考えるともう、その時点で失敗に向かって進んでいます。
「失敗したらどうしよう」などということは、失敗してから考えればいいのです。
失敗してからでも十分間に合います。
成功するコツは、ネガティブ（マイナス思考）なことは考えないことです。
どうせなら「成功したらどうしよう」と楽しい心配をしましょう。

常にポジティブ（プラス思考）

§ 23　負けることがダメじゃない。
負けて夢と希望を失い、
人間までダメになることがいけないのだ。

負けたあと、人は二通りに分かれます。
負けてダメになるタイプと、負けて強くなるタイプです。
負けることがダメじゃない。負けて挫折し、
心の中までダメになることがいけないのです。
負けても「クソッ」とつぶやき、
今以上の努力をすることが大切なのです。
負けるたびに強くなることができれば、
人生の勝負においては、必ず勝者になることができます。

心が大切

§ 24　成功は過去の蓄積から生まれる。
失敗は新しい未来を切り開くダイナマイトだ。

成功は、過去の蓄積の集大成です。
ところが、過去の蓄積だけに頼って生きていたら、
人はいつまでも進歩しません。
あるところで、過去の経験をご破算にしなければなりません。
過去の経験を打破するのが、失敗という経験です。
過去の経験を打破する失敗というダイナマイトから、未来は開けるのです。

小粒な人間にならず、器の大きな人間になろう。

§ 25　人間には、二通りある。
成長した人と成長しなかった人ではない。
望む人と望まない人だ。

成長した人と成長しなかった人の差はなんでしょう。
能力の差ではありません。
実は、願望の差なのです。
成長した人は、出来る人ではなく、望んだ人なのです。
成長しなかった人は、出来ない人ではなく、望まない人なのです。
成長した人でも、本人が望まなければ、出来ません。
成長しなかった人でも、本人が望めば、出来てしまいます。

愚痴を言ったり、悩んでいる時間があるのなら
成長した自分を想像しよう

§ 26　平凡なことを、一生懸命する人が
非凡な人だ。

成功とは、当たり前のことを当たり前にすることです。
実は簡単なことなのです。
でも、当たり前すぎて、誰も真剣に考えていません。
当たり前の普通のことを、普通にすることが、
実は、一番難しいのです。
格好いいことは、一生懸命しますが、
普通のことを、一生懸命する人は、
少ないのです。

普通のことを、一生懸命しょう

§ 27　勝利を目指した瞬間から、あなたは勝利者である。

勝利するためには、何年頑張ればいいのでしょうか？
答えは０年です。
今日からでも、今すぐにでも、勝利することができます。
なぜなら、勝利とは心の状態だからです。
勝利は、試験ではないのです。
勝利は、資格ではないのです。
勝利を目指し始めた瞬間から、すでにあなたは勝利者なのです。
「どうせ、勝つことなんて」と、勝利を諦めた瞬間から、その人は敗者なのです。

§ 28　成功することは素晴らしい。成功しなくても、成長することは、もっと素晴らしい。

成功を目指すことは、素晴らしいことです。
でも、成功にこだわってはいけません。
成功することより、成長することに、こだわりましょう。
たとえ失敗しても、成長することはできます。
ときには、失敗した時のほうが、成長することがあります。
成功するかどうかでなく、その経験を通して、
成長するかしないかということの方が大切なのです。

転んでも立ち上がる勇気が大切です

§ 29　積極的な失敗は、成功へのクーポン券。
失敗券 10 枚で、成功が手に入る。

失敗すればするほど、
成功が遠のく気がしてしまいます。
失敗がたびかさなると、
ますます自信がなくなります。
でも、
積極的な失敗券がたくさんたまるほど、
大きな成功が手に入るのです。
どんどん積極的な失敗券を集めましょう。

§ 30　陰口を言うと、三人の友を失う。
目の前にいない友をほめると、三人の友ができる。

陰口を一回言うだけで、三人の友を失います。
一人目は、あなたに陰口を言われた人です。あなたの言った陰口は必ず、伝わります。
二人目は、「そうだよね。私もそう思う。」とうなずいてる相手です。
自分がいない所で、同じように悪口を言われていると思うからです。
三人目は、悪口を言っている自分が嫌いになります。こうして自分自身という「最高の友」を失ってしまいます。
三人目の友を増やしたかったから、その逆をすることです。目の前にいない友をほめれば、三人の友ができます。

人間関係は鏡を見るようなもの。こちらが笑えば相手も笑う

§ 31　迷うから立ち止まるのではない。
立ち止まるから迷うのだ。

水をきれいにする方法は、常に流しておくことです。
どんなに消毒しても、ためておくとカビや細菌が繁殖します。
流れている水が、一番きれいなのです。
流れる水のように、生きましょう。
迷わないためには、立ち止まらないことです。
迷うから立ち止まるのではなく、立ち止まるから迷うのです。
急がなくてもいい。
ゆっくりでいいから、立ち止まらずに歩き続けることです。

§ 32 「できない」と言っていることのほとんどは、
「たぶん、できないだろう」ではなく、
「しない」なのだ。

「できない」のか
「できなかった」のか区別しなければなりません。
「できない」と思い込んでいることのほとんどは、「まだしていない」
でも、「たぶん、できないだろう」なのです。
「できない」と「できないだろう」は、まったく違うのです。
「できるか？　できないか？」は、神様と運が決めることです。
「するか、しないか」は、あなた自身が決めることなのです。

§ 33　ニューヨークのダンススクールでは、下手な人でも、一番前で練習している。結局その人が、トップになる。

日本とニューヨークのダンススクールで、決定的に違うところがあります。
日本のダンススクールでは、うまい人ほど前の方で練習しています。
下手なくせに、前で練習するのは、身のほど知らずだという謙虚さの表れです。
ところがニューヨークでは、下手な人も平気で、一番前で練習しています。
中途半端な遠慮は必要ないのです。
やはり前で練習している人が、どんどん上手くなります。トップになります。
才能があるかどうかよりも、前に出て並ぶかどうかで、
勝負がついてしまっているのです。それが実力社会のニューヨークなのです。
あなたは、体育館のどこで練習していますか？
しっかり自己表現していますか？

§ 34　友達が成功することは、あなたが損をすることではない。友達が成功すれば、あなたも成功しやすくなる。

成功は、伝染します。
あなたの友達が成功することで、あなたが成功しやすくなります。
友達の成功を喜びましょう。
それは、あなた自身の成功につながるからです。
成功をねたむ人は、成功の伝染を拒否してしまうことになります。
友達が成功したら喜ぶ。
友達の成功のためには、惜しみなく力を貸しましょう。
友達の成功が、あなた自身の成功への近道になるのです。

§ 35　省みる

人間は、誰しも自分がかわいいし、自分が大事である。その人間たちが大勢相寄って、成り立っているこの世の中で、誰もが己のみを正しいとして、他人を責め合えばどうなるか。
自分は、そんな横柄で傲慢な態度はとらない、と日頃は思っていても、さて実際に何か不平や不満を感じると、とかく“自分は悪くない。その原因は全て他にある”と考える。人間の弱さといってしまえばそれまでだが、お互いにそんなことを繰り返していたのでは、住みよい世の中は築けまい。
みんなが仲良く、明るく楽しく暮らすためには、やはり他を責める前に、少なくとも半分は自分にその責任があると考えて、まず自らを省みる。そういう謙虚さを持つことが、どうしても必要であろう。そしてそれができるところに、人間としての真の尊さ、値打ちがあるのではなかろうか。
謙虚一筋では、このせち辛い世の中を渡れないというかもしれない。けれども、そんな世の中であればこそ、なお、お互いに心を静め、まず己を省みて、謙虚さを養い合いたい。世の中をせち辛くしているのは、お互い自身なのだから・・・。

§ 36　愛する君達へ

ポルトガル語で「エル・ソウ・エウ」（EU・SOU・EU）と言う言葉がある。
自分は自分だという意味である。誰がなんと言おうが、やるべきことはやる。
それが自分だという、実に単純にして力強い覚悟にようなものを感じる。
この新人戦、自分達のプレイが思うようにできず、苦戦することがあるかもしれない。しかしどんなことがあっても決して下を向くな。困っても、苦しんでいても下を向かない姿勢こそ心の強さと美しさの象徴なのだ。
勝ち、負け、結果にこだわらず闘いを心から愛せる、
美しく、躍動的な若者であってほしい。

コートいっぱい元気な花を咲かせましょう

§ 37　手のひらに石を握り込むと、パンチ力が増大する。バスケットの試合では、「プラス思考」「信頼」という石を手のひらに握りしめろ。

街でケンカ馴れをしているケンカのプロは、握り拳の中に、石を握り込みます。
そうすると、素手の何倍もの破壊力が出るのです。
バスケットの試合も同じです。
手のひらに、「プラス思考」「信頼」という固い石を握りしめている人と、
手のひらに何も持たない人では、パワーに天地の開きがあります。
特に一人一人の手のひらに「信頼」という石を握りしめたら、
何十倍の強さがコートの中で発揮されるでしょう。

接戦を楽しもう、接戦のゲームほど信頼関係が築けます

§ 38　1％の可能性に対し、100％努力する

英語で「It　ain't　over, till　it's　over」という言葉があります。
「終わるまで、終わりじゃない」という意味です。
そんなのあたり前じゃないかという人はたくさんいます。
そういう人の何人かは、終わりになる前に、
自分で勝手に終わっていることがあります。
「もう、おしまいだ」と思っても、終わりでないことがたくさんあります。
挽回できる可能性がまだ20％も30％も残っていても、四捨五入して、
当然のように終わりにします。
でも、可能性がまだ1％でも残っていれば、それはまだ終わっていないのです。
その1％であなたは、生まれ変わるのです。
ここで1％しかないからと何も努力しなかったら、
それは1％にもならずゼロになります。
だけど、1％でも何かしようとしがみつき頑張れば、
100％につながっていく可能性だって出てくるのです。

終わるまで100％努力しつづける事が大切です

§ 39　あなたの恐れているものに実体はない。

あなたにとって怖いものは何ですか？
あなたの恐れているものは、全て幻です。
あの人に嫌われているのではないだろうか？　という不安。
もしうまくいかなかったらどうしよう？　という恐怖。
全ての不安・恐怖は、あなたが勝手に作り出したオバケなのです。
自分が勝手に作り出したオバケに、自分が怖がっているだけなのです。
オバケに実体はありません。
実体がないとわかってしまえば、もう恐れることはないのです。

成功の「鍵」は、あなたの心の中にあるのです

自信と信念を持ち、夢を語り合いましょう

§ 40　当たり前のことが、なんてありがたいんだと、感謝できるようになれば成功する。

不満から、向上心は生まれません。
満足から、向上心は生まれるのです。
満足は、向上心の反対ではありません。
満足から、感謝の気持ちが生まれるのです。
「ありがとう」「うれしい」「楽しい」「幸せ」「大好き」「よかった」「ごめん」
すべて感謝の気持ちです。
当たり前のことなど、一つもありません。
感謝の気持ちが、当たり前と感じるうちは、あなたはそれ以上成長しません。

§ 41　アメリカの刑務所では、前科何犯という人が、夢を語る。私達は、夢から降りるのが早すぎるんじゃないか。

アメリカの刑務所では、
はたから見ると、「こいつの人生はもう終わっている」と思える人が、
自分の将来の夢を堂々と語る。
しかも、空想としてでなく大まじめに。
いくら敗者復活の国とはいえ、驚きを通り越して、感心してしまう。
これがアメリカンドリームの国なのだ。
それに比べると私達の国は、自分の夢と戦う前から敗れているのではないだろうか？

§ 42　戦う前から「勝った！勝った！」と叫びながら攻撃しよう。

戦国時代の猛将・北条綱成（つなしげ）は、生涯に36回の激戦を乗り越えました。
綱成は、戦場でいつも「勝った！勝った！」と叫びながら敵に突進していくのでした。
「負けるな！進め！」ではなくて、
「勝った！勝った！」なのです。
これから戦おうというのに、
戦う前から「勝った！勝った！」と叫んで突進してこられると、
敵がひるむのも無理はありません。
味方の士気もいやがうえにも上がります。

§ 43　カッコイイ作戦名が決まれば、成功する。

何かを計画したら、まず作戦名を決めましょう。
できるだけ、ドキドキするようなカッコイイ作戦名にしましょう。
オールコートマンツーマンは「トップガン作戦」
ゾーンプレス・マッチアップゾーンは「ダイハード作戦」
ファースト・ブレイクは「トラ・トラ・トラ作戦」
３Ｐは「ＥＴ作戦」
ポストプレイは「燃えよドラゴン作戦」
なんだか楽しくなってしまいます。
苦しく、つらいことも、笑顔で戦えそうですね。

§ 44　したことへの後悔よりも、しなかったことへの後悔のほうがずっと大きい。

何かに挑戦して、うまくいかなかった時、次の展開というものがきっとあります。
自分から行動を起こした結果の失敗は、
何らかの形であなたの心の中に残り能力の一部となります。
人生はあなたが何かをしたことによる、小さな連鎖反応からできています。
たとえ失敗しても、また別の何かを起こします。
何もしないと、失敗も起きないし成功も絶対に起きません。
それに、「何もしなかった」ことに対しての後悔のほうが、
後までしつこく尾をひくものです。
「出来たはずなのに、やらなかった」・・・・。
したことへの後悔よりも、しなかったことへの後悔のほうが、
いつだってずっと大きいのです。

チャレンジしましょう

§ 45　バスケットボールの神様は、新人の心を持っている人を応援する。

バスケットボールの神様だって、時々えこひいきをします。
神様は、新人の味方をします。
新人の気持ちを持っている人を、神様は一生懸命応援します。
新人の気持ちを持たなくなった人には、もう応援してくれません。
何ヵ月、何年までが新人なのでしょうか？　年数は関係ありません。
新人の初々しい気持ちをすぐに忘れてしまう人もいれば、何ヵ月、何年のキャリアを積んでも、新人の気持ちを持ち続けているベテランのプレイヤーもいます。
あなたが新人の気持ちをいつまでも持ち続けていれば、バスケットボールの神様は、いつでもあなたをあたたかく見守り、勇気の後押しをしてくれるのです。

損得勘定、利害関係を考えず、純粋な気持ちでプレイすることが大切です

§ 46　かっこいい先輩って・・・

新入生が加われば、「先輩」となる。そうすれば、「よい先輩になりたい」と願うのは自然なことだ。そうして、人は徐々に成長していく。
なかには、「よい先輩」を意識したとたんに、失敗をしないように、恥をかかないようにという思いに占領され、動きが小さくなり、ギクシャクし始める生徒がいる。
このような傾向は、強い保身性を持つ“小粒”な生徒ほど強くあらわれる。
　私はあえて上級生に伝えたい。

あなたが大物になりたいのなら
堂々と後輩の前で転んで見せてやれ
心ある後輩は、その姿から学び
あなたのことを尊敬するようになる

§ 47　自分だけの花を咲かせよう

生徒を植物にたとえたら、みんな違った一輪ずつの花である。
タンポポだったり、サクラだったり、スミレだったり、ユリの花だったりする。
サクラよりユリの方がきれいだとか、バラの方がタンポポより優れているとかは言えないのと同じように、生徒たちの存在、誰より誰の方が優れているとか、重要だとかということはありえない。
すべての花が、一輪一輪その花特有の美しさや価値を持っている。
生徒たちも、皆一人一人が固有の価値を持っている。
他の花をうらやむことなんかない。

自分の花を精一杯咲かせることが自分の人生を生きることだ

§ 48　泣く前と、泣いた後のあなたは別人です。

涙を流すと、どうしてすがすがしい気持ちになれるのでしょうか？
涙には、人の細胞を入れ替える働きがあるからです。
泣く前のあなたと、泣いた後のあなたでは、まったく別人なのです。
泣くことをがまんすることはありません。
泣くことはみっともないことではないのです。
泣けないことの方が情けないことなのです。
涙を流せる人こそ，生まれ変わることのできる強い人なのです。

8 月 7 日対夙川戦 60 － 68 で負け、あなた達は涙を流しました。
今、生まれ変われるチャンスです。
本物の涙であれば新人戦では必ず勝利することができるでしょう。
先生は黙って見守る勇気を持ちます。
次は勝って泣きましょう。

§ 49　魅力。

男性でも女性でも、魅力的な人がいます。
どうしたら魅力を身につけることができるのか考える必要はありません。
あなたは、魅力をもうすでに持っているのです。
ただあなたの魅力に、あなた自身が気付いていないだけなのです。
「魅力」は「身につける」ものではなく、「気付く」ものなのです。
魅力は、ただ持っているだけでは輝きません。
「気付く」ことで輝くようになるのです。
あなたの魅力はあなたに気付かれて、本当の魅力になるのです。
自分の魅力に気付いてあげましょう。

§ 50　感謝の気持ちからやる気は生まれる。

陰で応援してくれる人がいる。
こんなにありがたいことはない。
自分はなんて幸せ者なんだろう。
そう感じる感謝の気持ちが湧いてくれば、
もっと頑張ろうという気持ちに、自然になってきます。
感謝の気持ちから、向上心が湧いてきてやる気になるのです。
坂道を上る自分の後ろから、
一生懸命あなたの背中を押してくれる人がいるのに気付いたら、
寝転がったり、不安を感じたりしていられません。
夢・希望をもう一度再確認して頑張ります。
あなたを後ろから押してくれる人に早く気付いた人が、成功するのです。

§ 51　輝くために。

白い紙に光を描くには、あなたはどうしますか？
つい、人は光を描くために白く白く塗ろうとしてしまいます。
どんなに白く塗っても、影がなければ、光には見えません。
人生の生き方にも、同じ様なことが言えます。
辛いこと、悲しいこと、苦しいこと、誰にも言えないこと、
全てがあなたの影となって、あなたに光を与えてくれます。
光を求めてはいけません。
影を恐れてはいけません。
光は影の中にこそあるのだから。

§ 52　強くなってほしい君たちへ。

1．見せかけの強さは真の強さではない。かたく志を守り、人におもねらない。これが真の強さである。

2．短所や失敗はあってもよい。気付き・悔い改めればいい。

3．凡人はまだ起きてもいない事や、起きてしまった事をあれこれ気に病むから人生苦しくなる。

4．心の底からほとばしり出た感情は、人を感動させる。そして時が経とうとも、色あせることはない。

5．言葉は考えを伝え、目は思いを伝える。言葉は心の声、目は心の光である。

6．苦しい環境におかれた時こそ、人は発奮すべきだ。品性・知恵・学問・才能は、そうした苦しい環境の中で磨かれる。

7．物事は成功するまで続けよ。途中で放棄するのは、力が及ばなかったのではなく、意志が弱かったのだ。

8．勝つことは難しくない。勝者であり続けることが難しいのだ。

9．覚悟に勝る決断なし。笑顔に勝る化粧なし。

10．自分には厳しく、人には寛大に。自分の困難は自力で克服せよ。

§ 53　困難の 90％は、まだ起こっていない未来の困難だ。あるかどうか分からないことに、心を悩ますことはない。

困難には、立ち向かわなければなりません。
しかし、困難のうち現実に起こっているのは、10％しかありません。
あなたが心を悩ませている困難の 90％は、
未来に起こるかもしれない（ひょっとしたらおこるかもしれない）困難なのです。
あるのか？　ないのか？　わからないものに、心を悩ますのはやめましょう。
残りの 10％の困難も、すでに起こってしまったことなので、
これもまたくよくよ考えても始まらないのです。
結局、今あなたの心を悩ます困難は一つもないということ。

§ 54　あなたの言葉は、相手よりもあなた自身に突き刺さる。

耳は、二つのことを聞くためにあります。
相手の言葉を聞くためと、自分の言葉を聞くためです。
あなたが話す言葉は、二人の人に届きます。
相手と、あなた自身です。
あなたの口が、思いやりのない言葉を相手に投げかける時、
一番突き刺さるのは、相手よりもあなた自身です。
あなたが優しい言葉を相手に投げかける時、
温かな気持ちになれるのも、あなた自身です。
あなたが感謝の言葉を相手に投げかける時、
心が満たされるのは、あなた自身なのです。

§ 55　紙に書いた夢は実現する。

あなたには、夢がありますか？
そう訊くと、ほとんどの人が、夢があると答えます。
では、あなたはその夢を紙に書いたことがありますか？
そう訊くと、意外に夢を紙に書いたことのある人がいません。
夢を紙に書いてみましょう。紙に書いた夢は、必ず実現します。
たぶん照れくさいでしょう。
でも夢を紙に書くのが、照れくさいうちは、夢は実現しません。
紙に書くのが照れくさくなくなったら、夢は実現します。
いざ紙に書こうとすると、漠然として書けないこともあると思います。
それでもいいから書いてみましょう。
書いているうちに、どんどん具体的になってくるはずです。

§ 56 「私の夢」を「私の予定」と書き換えましょう。

あなたのやってみたい夢を、書き出してみて下さい。
まず、紙に大きく「私の夢」とタイトルをつけて下さい。
いくつ書けましたか？　いくつでも書いてみましょう。
簡単な夢でも、到底手が届かないものでもかまいません。
そして、タイトルを変えて下さい。
「夢」を二重線で消して「予定」に書き直すのです。
あなたの書き出したものは、あなたの夢ではなく、あなたの予定です。
夢だと思っていたものを、予定と書き直すだけで、かなり近づきましたね。

「予定」　インターハイ出場

§ 57　自分に拍手できる人になる。

一生懸命努力した時、それがたとえうまくいこうがいくまいが、自分がどれだけよくやったかということは、他の誰でもない、自分が一番よく知っています。反対に、少しでも手抜きをしたり、ずるく立ち回ったりして、その結果うまくいって周りからほめられても、それに値する働きを自分がしたのかどうかは、やはり自分が一番よく知っています。自分は絶対にごまかせないのです。だから、自分で自分に拍手できるということは、誰にも胸を張って、「私は精一杯頑張りました」と誇れるということなのです。嘘やごまかしのない、最も美しい瞬間だと思うのです。
アトランタオリンピックでも、マラソンの有森裕子選手が、メダルをとるというすばらしい成績を残したことについて、「自分で自分をほめてやりたい」と言っていました。心の底から出た、自分へのねぎらいの言葉です。
自分が本当にするべきことを、自分にできる限りの力でやり遂げたというときは、それが結果に結びつこうがつくまいが、誰にも遠慮せず、自分をねぎらってあげましょう。「よく頑張ったね」「えらいぞ」と、自分を励ますように語りかけてあげるのです。それはあなたの中で大きな自信になります。成功するための原動力になることでしょう。

§ 58　自分の作った限界から自由になろう。

「自分はいったいどんな人間なのか・・・」
誰もが一度は考えたことがあるこの質問に、完璧に答えられる人はたぶんいないと思います。それは、私たちが一生かかって探していく答えだと思うし、それからまた、人はなりたい自分になれる可能性をも秘めているのです。今この時点の自分と、明日の自分は違うかもしれないのです。そこで一番大切なのは、自分がどうありたいかということです。私はいつも、自分にとって「最高の寺井」でありたいと思っています。だって世界に私はたった一人しかいないのです。そう思ったら、自分自身のすべてが許せて、受け入れられるような気がするし、「自分にはもっと何かあるのではないか」と、その何かを探したくなります。
私たちの誰もが可能性を秘めています。自分の心に素直になりさえすれば、いつでも、どこからでも、何でも始められます。
自分で作った限界から自由になるとき、新しい何かが始まるのです。少しの考え方を変えるだけで、挑戦が始まります。

§ 59　勇気あるチャレンジ。

人には思いこみや、固定観念が強く存在します。そして、それは頑固で変わりにくく、その固定観念や思い込みに従って考えたり行動したりする習性があります。
自分を変えたい、結果を変えたいと言いながら、ほとんどの人が変われないでいます。それは、変えたいと表面的には言っていても、今の自分でいることが心地よいと思っているからです。
新しい考えや行動は失敗の可能性があります。失敗した時、人にどう思われるのかという心配や、不慣れなことをしなければならないという辛さや、苦しさを考えてしまいます。
このような恐れ・不安・心配・辛さ・苦しさは、まさに「不快」そのものです。ほとんどの人は、この「不快」よりも、変化のない心地よい「快」を選択してしまいます。
成功・成長するためには、このような「不快」な感情に打ち勝つ“勇気あるチャレンジ”が必要です。勇気あるチャレンジにより、新たな自分を発見できます。「不快」を乗り越え、悪い思いこみ・固定観念を打ち破った時、「喜び」という大きな変化が、あなたを成長させるのです。
変化のない「快」ではなく、勇気あるチャレンジで「不快」を乗り越えた先にある、変化の「快」を手に入れることができるのです。同じ「快」でも質がまったく違います。

夏休み、さまざまな事に挑戦してください。きっと自分が知らない自分に出会えるはずです。
君達は、たくさんの可能性を秘めています。勇気あるチャレンジによって、ひとまわりもふたまわりも大きな人間へと成長してください。きっと成長できるはずです。

今しか出来ないことがある
今だから出来ることがある

§ 60　個とチームの強さ。

チームの強さには、大きく分けて二つあると私は思っている。鞄型と風呂敷型だ。鞄には把手がある。把手を持つことで全体が上がる。これをチームにたとえると、把手役の選手がいて、その選手が活躍することでチーム力が上がる。これは鞄型だ。
風呂敷型とは、風呂敷がどこをつまんで持ち上げてもいいように、誰が突出するかわからない。「日替わりヒーロー」という言葉があるが、入れ替わり立ち替わり誰かが突出することで強さを発揮する。
風呂敷型の方が、ベースラインが高いと思うが、誰かがどこかで強さを発揮するということは、裏返せば、誰も出てこないという無責任にも通じることがある。何でもやってみる。挑戦してみる。そのことで、今まで見えなかったものが見えてくることがある。チームの力を上げるのも「体験」と「実感」によるしかないのだ。これをチームのみんなが取り入れれば、個もチームも強くなる。

§ 61　思いの強さがすべてを可能にする。

次の試合で「シュートが全て入ればいいな」「ディフェンスができればいいな」「楽しく支えあえればいいな」そう思うだけで、うまくいくはずがないのは当たり前です。
それを現実にするための努力を何一つせずに、ある日突然それがかなうなんて、ありえないことです。大事なのは、「どうしてもかなえたい」という気持ちです。「どうしても」と思うことによって、それを達成するに必要な、意思と行動が生まれてきます。
最後まで、夢をかなえたいと思い続けた人だけが、「こうしたい」と思ったことを実現できるのです。強く願って、一生懸命努力する、それがあなたの夢を可能にするのです。

インターハイ出場おめでとう‼
みんな一人ひとりキラキラ輝いていた
「やれば、できる」
この、心の成長は、一生の宝物だ
でも、
もっともっと、成長できるぞ‼

無限の可能性・無限の未来

信じれば、願いは叶う。
たとえ叶わなくとも、
信じた分、頑張った分、
過去を誇れる自分が
未来にいる。

希望とは虹だ。

降り続いた雨がようやくあがり、陽が射してくる。

ふっと仰いだ空にかかっている。

「きっといいことあるさ」と独り言。

しかし、虹はすぐに消える。

再び天気もくずれてくる。

でも、いいのだ。

また次の虹を待てば・・・。

2005 年 8 月 31 日発行

著者　兵庫県立鳴尾高等学校

女子バスケットボール部顧問　寺井俊之