

For the team

チームがうまく機能し、最大の力を発揮するために、個人は何をすべきなのか、一人の選手として何ができるのか、ということを一歩ひとりがよく考え、それを実行する。その時に、まず一番に頭に置いて欲しいのは、チームが一番に優先するということである。

練習中や試合中で、チームメイトの状態が良くない時が必ずある。そういう時にチームとして一つになって切り抜けることができるか、それがカギを握る。逆境に立った時、キャプテンや副キャプテンだけでなく、チームメイト全員がそれを感じ取って、一つの方向を向いてそれに対処する。それができれば必ずいい結果が生まれる。

ひとりが誰かに任せるのではなく、自分から状況を打開できるような努力をしていって欲しい。それがまとまってチームという一つの大きな力となっていくはずだから。自分を信じ、仲間を信じて、目標に向かって戦い抜こう。

プレーを楽しむ気持ちを忘れない

いいプレーがでて、笑みがこぼれるような状態でプレーしている時、それが最高の精神状態にある時とっていい。精神状態がいい状態にあれば、自然と結果はついてくるはず。試合になったら思い切り楽しもう。

積極的なムードをチーム（チームメイト）に注ぎ込む

各選手の気持ちは、それがプラスのものであれ、マイナスのものであれ、敏感にチーム内に広がる。特にネガティブな気持ちは他人に伝わりやすく、チームのムードを一気に沈滞させる。ネガティブな感情、特にチームメイトに対するものは、できるだけ表に出さないように努力する。一人ひとりが言動に注意し、積極的なムードを作って、練習に取り組み、チーム、チームメイトを盛り上げる努力をしよう。

責任転嫁せず、自分で責任をとる

ミスした時、他人に責任を転嫁しない。他人を責めたところで、いい結果は何も生まれない。

自分を支えてくれている人を傷つけるだけである。全てのミスは自分で反省し、自分で責任をとる姿勢を示そう。

自分で闘志を掻き立て、決して人任せにしない

チームメイト、コーチが自分を刺激してくれるのを待ってはいけない。試合中、頼りになる選手とは、自分で発奮し、チームを刺激する選手である。

状況を把握し、周りをよく見ていることが大切で、自分をポジティブなエネルギーで満たしておくようにしよう。

機会あるごとにチームメイトを励ます、誉める

チームメイトがいいプレーをした時、または、ミスした時など、そのことに全員が反応しよう。いいプレーを誉められたら、その選手はどんどん乗ってきて、さらにいいプレーをするようになるだろう。誉められて悪い気がする人は多分いないだろうし、声をかけたほうも楽しくなっていくだろう。誰かがミスした時、その選手は気持ちが消極的になって小さくなってしまっているかもしれない。その時に、周りの選手が一言でも励ましの言葉をかけてあげることは、その選手にとってポジティブな気持ちを引き起こすことはあっても、ネガティブな気持ちを引き起こすことはないはずだ。常にポジティブな気持ちでいられるように、全員がそれを意識しよう。