

The Ushiku Times



NO. 4 April. 8. 2016

茨城県立牛久高等学校 校長室から

対面式・壮行会が実施されました。

壮行会で、生徒に伝えたかったこと

～「ルーティーン」、「守破離」、「本気」について～

1 「ルーティーン」・・・試合をする前の仕草を決めているか。

私の場合 ～ 試合に行く前、車中でバッハの「G 線上のアリア」を聴く。
試合直前には、「丹田」（ツボ）をおさえ、ジャンプ力を抜く。
ベンチに座る場所は、ベンチの後方＝『身体は熱く、頭は冷静に』

2 「守破離」・・・武道や茶道華道などで、修行における段階を示したもの

「守」～ 師匠や流派の教え、型、技を忠実に守り、確実に身に着ける段階
「破」～ 他の師匠や流派についても考え、よいものを取り入れ、心技を発展させる段階
「離」～ 一つの流派から離れ、独自の新しいものを生み出し確立させる段階

3 「本気」・・・私からのエール

本気ですれば、大抵のことはできる

本気ですれば、なんでも面白い

本気ですれば、誰かが助けてくれる

