

大坂なおみ選手全豪オープン初優勝

平成31（2019）年もあっという間に2月となりました。今年もインフルエンザが流行し、1月中旬より鶴嶺小学校でも学級閉鎖が出ています。現在の特徴は「A型」が多いようです。2月は最後の授業参観・懇談会も控えています。体調管理に十分気をつけて、残りの日々を過ごしてほしいと思います。

新年早々、スポーツ界では大きなニュースが飛び込んできました。テニスの大坂なおみ選手が全豪オープンの女子シングルスで見事初優勝しました。昨年の全米オープンに続き、4大会2連覇。同時に、日本勢初の世界ランク1位の称号を手に入れました。土曜日の夕方のテレビ中継を手汗握りながら応援していた人も多いのではないのでしょうか。第1セットをタイブレークの末、取って臨んだ第2セット。チャンピオンシップポイントを取りながら、クビトバ選手に連続でポイントを奪われ、そのセットを落としてしまいました。コート上の姿からは、悔しさがにじみ出て感情的になっているようでした。しかし、気持ちを切り替えて、見事に第3セットを取り、新女王誕生に世界中が感動しました。

私の読んだ記事では、今回の勝利は「アンガーマネジメント」（怒りを予防し制御するための心理療法プログラム）が関係しているとありました。（「週刊朝日」）

- ・「アッ！」と甲高い声で叫んだ後に、相手に背を向けて深呼吸。
- ・ラケットをたたきつけようと一瞬振りかぶるが、こらえてラケットをコート上に置き、顔に手をあてて深呼吸。
- ・深呼吸してから「うん、うん」と大きくうなづくシーンもあった。

うなづくことは、おそらく「セルフトーク」を行って、自分自身に「こうすれば乗り切れる」「大したことない」など話をして、自分自身でうなずいている状態なのだそうです。また、試合中、展開が苦しい場面でも、大坂選手の笑顔が見られる場面がありました。自分をコントロールすることで、自分の真の実力を発揮することができる。私たちも心がけていきたいですね。そして、あのユーモアあふれるインタビューも。

SNSに関する個人情報について

便利なインターネット、スマートフォンですが、その扱いについては、慎重さが必要になってきます。何気なく撮った写真や動画に顔出ししていたり、本名を載せたり、声に出していたり、学校名が書かれたものなどが写り込んでいたりすると、第三者に個人を特定されかねません。また、一度ネット上で拡散した写真や動画は、削除することが不可能な状況です。本人、友達、学校などの撮影においては、個人情報保護の観点より、個人でご覧になる範囲に留め、ネット（youtube、facebook、TikTok、インスタグラム、ホームページ、ブログ等）に載せることのないようにしてください。

スマートフォンは、子どもに買い与える際にルールを決めたり、注意を促したりするにとどまらず、親もしっかりと勉強をして、子どもが知らないことを教えてあげることが大切と思われまます。また、インターネットやスマートフォンにまつわる犯罪に子どもが巻き込まれる事件は日々起きていますので、その時々に応じて親子の話題にするもの良いと思われまます。ご協力よろしくお願ひします。