

松山大学経済学部2021(令和3)年度推薦入試合格者 課題「書評」

氏名：庄司 亮一郎

受験番号：1690002

対象とした本の番号：7 タイトル：心を整える。勝利をためせる56の習慣

※ かならず万年筆かボールペンで「清書」すること(鉛筆・シャーペンは不可)。なお句読点(、。)や「」が行頭にくるときは、行末の字と一緒に書くかマスの右に書くこと。だれにでも癖字はありますが、丁寧に書くことを心がけてください。さらには最後に4枚をホチキスで綴じてください。

私が皆さんにおすすめする本は、「心を整える。勝利をためせる56の習慣」という本です。この本は、アロサッカーワン選手であり、元日本代表の長谷部誠さんかサッカーワン選手として7年間経験し学んだことや、実際に本人が実践している内容なども書かれている本です。正直、アロサッカーワン選手の方が書かれた本なのでサッカーに興味がなく、読む気にもなれない人多いかも知れません。しかし、この本には失敗した時の気持ちの切り替えの仕方などたり、ストレスが溜まった時の気持ちの持ち方などたり、私たちの私生活でも役に立つことがありますとも書かれており、多くのことを学ぶことができます、気持ちの面でも強く慣れる本だと感じます。結婚全く難しくないのだ、すらすら読めると思します。私自身も、この本を読んで、心を整える大切さと、難い事を再認識することができました。なぜそう思ったのか、私が印象に残った所を紹介していくよ

まず、この本の題名にもある「心を整える」という言葉に疑問を持つ人もいるのではない

でしょうか。実際、私は心を整えることに簡単にはこのでわざわざ本にしでてもいいのです。私はいかと鬼い手レト。しかし、読んでいくうちに、心を整えることはとても難しいんだを感じました。著者である長谷部さん曰く、「心を大切にしており、「心をメンテナンスする」は「心を整える」というよりを自らの生活の中で意識しており、心を整えることで、試合の時は必ず一定以上のパフォーマンスができます。自分を見失わなくてはならないことが出来ると言っています。心を整えるということは、日々の生活のリズムから大事なのに感じました。そして、自分だけの時間を作ることが肝心であり、心に有害なことをしないよう、忙しい時でも落ち着かせる時間を作りうると思いました。皆さんも忙しい時でも心を落ち着かせる時間を作り出してください。

次に印象に残った部分は、「頑張っている人の姿を目撃され付ける。」という文です。充実した日々を送っていたとしても、時には塞が込んでしまう瞬間が誰でもあると思います。その時は、長谷部さんは頑張っている人の姿を見て、エネルギーをもぎ取っていました。私も実際、頑張っている人の姿を見ると、勇気づけられるし、頑張りうるという気持ちになります。そのうち、何かに迷ってい

た気持ちもなくなり、充実した日常に戻った。でも、何とかありました。正直、長谷部さんは同じように、頑張っている人の姿を見て、似たような気持ちには、ついにんだほと驚きました。皆さんも頑張っている人の姿に気付かれて、勇気がけられてくれ下さい。

次に印象に残ったのが、「マニアス発言は自分を後退させる。」という文です。その通りだとは遙く共感しました。マイナスな発言や貶の言葉すべてが、観状をとらえ努力を鈍らせる。自分で自分の心を乱してしまっていいもの通りだと感じました。「愚痴を言うのは簡単だ」とだけ、それだけ自分の問題点から逃げている。この言葉には、すごく学ぶことが多いと感じました。人間は嫌なことばかりあると、又トレイアを解消しようとし、声に出来て愚痴をいう人は少くはないと思います。実際に、私も言ってしまったことがあります。しかし、愚痴を聞いたから入たわけ、決していい気持ちにはならなければいけない、自分自身の問題点から逃げているのだと分かりました。そして、愚痴を言わばいいことで自分自身と向き合うことができず、問題点の解決策にはるのだと知りました。この言葉のおかげで、自分自身と向き合うことの出来る行動を知ることができ、皆さんもこの言葉に共感してくれたら

嬉しいです。

最後に私が印象に残ったのは、「十章は最悪を想定する。」という言葉です。長谷部さんは、急にレギュラーハーフ外されたりと普段から最悪な状況を想定していく方です。この考え方には、皆さんからしたら、悲観主義者のようと思えるかもしれませんね。しかし、長谷部さんは達い方です。「最悪を想定するのは、失敗するかもしれない」と弱気にならぬ為ではなく、何が起きたても受け止める覚悟があるという、決心を固めるという作業。」と言っています。この言葉には、私自身、とても刺激になりました。例えば、試合などで最悪な状況を想定していれば、失敗を恐れず挑戦する事が出来たのです。考え方次第で変わられるのだなを感じました。私も長谷部さんのように、最後にどんな手立てで待つかのように、悔いはなしと捉えられるようにしたいと感じました。

私が個人的に印象に残った言葉は、以上です。気になるた言葉は次の通りですか。この「心を整える。勝利を大ぐら寄せる」という習慣、の本だけまだまだ言葉はあるのです。自分が気に入りた言葉や、刺激になる言葉、勉強になる内容など、見つけれると思います。今の自分を凌ぐ人、成長した人のおすすめの本です。ぜひ、読んでみたら嬉しい。