

前向きに力を発揮しよう

サッカーワールドカップの選手たちの熱い闘いが胸に残る最近ですが、今日はスポーツつながりということで、こんな言葉を紹介します。

元文化学園大学杉並中学高等学校のソフトテニス部監督であり、全日本U-14の監督も4年間務めた野口英一さんの言葉です。国体、インターハイなど数々の名だたる大会で優勝に導いた名監督でした。

「ソフトテニス語録（心が技術を超える）」より一部抜粋

- あ あきらめが命取り（最後の一本、一步まであきらめない）
- い いの一番にやろう（何でも率先してやろう）
- う 嬉しさを表そう（一本取れたときに体で表現しよう）
- え 笑顔でプレー（負けているときにも明るく）
- お 落ち着きは宝（常に冷静に考えて）

- は 話の中に宝有り（人の話をきちんと聞ける選手は強くなる）

- め 目は心（目の勢いはその人の心を表している）
- も もう一回の心（できなくても、もう一回挑戦する心が大切）
- や やりきる自信（物事を最後までやりきることで自信が生まれる）
- ゆ ゆるす心（ペアのミスに寛大になること）
- よ 喜びは明日への力（できた喜び、勝った喜びは明日の努力の源になる）

これらはソフトテニスにおける心構えとして載っていますが、全てに通じるとは思いませんか？皆さんの部活、クラブ、日常生活においても大切に活用できそうなものばかりです。しかし、大切だとわかっているのに実践するのは難しいというものもあるかもしれません。例えば、「ゆるす心」というのは感情なので、わかっているのにムッとしてしまうこともあるでしょう。特に「～すべき」と思っていると、それがなされなかったとき、余計に怒りの感情に結びついてしまうのかもしれませんが、ですが、怒りの感情は相手にも自分にもストレスがたまり負の連鎖を生みます。スポーツであれば、試合で力を発揮できなくなるかもしれません。だから、「ゆるす心」のように寛大になるためには怒りの感情をコントロールすることができるとよいのです。

近年、注目されているのが「アンガーマネジメント」という米国で始まったプログラムです。例えば、怒りそうになったときに6秒待ってみるなど、怒りをコントロールする方法を具体的に紹介しています。実際に中学校でアンガーマネジメントを導入した仙北屋正樹校長先生が東京新聞Tokyoweb2022年1月17日版でこう語られています。「怒りを抑える方法と思われがちだが、そうではなく、怒りを知り、うまく付き合うこと。人は完璧主義だったり、白黒をはっきりさせたがったり、考え方に癖があり、怒りの原因になる。それぞれ考え方が違うことを理解し、相手のことも考えるプログラム」。

怒ることは誰にでもあり、怒りの感情自体は悪いことではないと思います。しかし、その怒りをいかにコントロールして、よい方法で表現、発散できることが大切です。コントロールすれば、例えば負けた悔しさをバネに次は勝とうとするなど、怒りもよい力になり得ます。

学年の先生のつぎやき

～今週は加瀬先生より～

小学校の頃、友達に誘われてソフトボールを始めました。初めはバットもボールも重くて大変でしたが、だんだん上達して楽しくなってきた6年生の夏、ついに宿敵ファイターズに勝利し、初の全国大会へ行くことになりました。(田舎だったので県大会はたった2試合)

みんなで滋賀県に行き、わくわくしていた試合当日、気分が高揚していた監督が突然、「これくらい球がとれないと全国では通用せん！」といいながら強烈なノックを始めました。普段の球速と違いすぎて、私は心の中でこうツッコミました。「普段からやってないと、いきなりは無理！！」

さて、話は変わりますが、三者面談の話題で多かったのがやはり家庭学習の悩み。3年生に向けていかに学習の質と量を高めていけるかが重要です。しかし、「3年生になったら1日4時間はやろう！」と想着いても、今まで1日1時間しかやっていた人が突然そんなに時間を増やし、効率よく勉強を進められるのでしょうか。

そこで重要になってくるのが、2年生の冬休み～3学期です。自分が目標とする勉強スタイルに近づけていく時間的余裕はここしかありません。「3年生になってから本気を出そう」「まだ2年生だからもう少しのんびりしよう」と想着しているとあっという間に時間は過ぎてしまいます。

「普段からやってないと、いきなりは無理」ということは往々にあります。長期→中期→短期目標の順に設定し、少しずつ量を増やせるよう日々の取り組みを見直そう。

2年生の残り時間を大切に！



<来週の予定>

日	曜	給食	1	2	3	4	5	6	学校行事等
12	月	○	学	○	○	○	○	○	生徒朝会
13	火	○	○	○	○	○	○	○	一斉委員会
14	水	○	○	○	○	○	道	×	職員会議
15	木	○	○	○	○	○	×	×	
16	金	○	○	○	○	○	○	総	中央委員会
17	土								

12/12 (月) 生徒朝会 (教室でMeet)

最近8:30ギリギリにくる人が増えています。寒さが厳しい朝ですが、朝会がありますので、余裕をもって登校できるようにしましょう。

①校外学習 コース決め3

見学地で何を学びたいか、その目的を忘れずに最終決定に向かいましょう。そろそろ昼食場所も候補に挙げていきましょう。

12/14 (水) ⑤道徳「妹よ」

12/16 (金) ⑥校外学習 コース決め4 (最終回)

コース係はこの日までに決定し、提出用の用紙は16, 19日のどちらかに出せるようにしましょう。

しおり原稿も締め切りです。