



## 大村市中総体直前 みんなガンバレ！！

6/8(土)・9(日)・11(火)に行われる中総体、3年生は中学校生活最後の中総体に向けて、最終調整に入っています。その3年生をサポートするように、1・2年生も一生懸命練習をしたり、応援をしたりする姿を見ることができます。本番までの残り僅か、時間だけは誰にでも平等に与えられています。その時間を有意義に活用してほしいものです。みんなガンバレ！！

さて、勝負事なので、勝つために必死になって取り組むことはとても大切なことです。そこで、考えてほしいことがあります。「あなたは、応援してもらえる人」ですかということです。私がこれまでの部活動の指導や選手との出会いで感じたことは、「当たり前のことを、当たり前に行える人は愛される」ということです。

「当たり前」とはどんなことでしょうか？

### ① 元気な挨拶ができる

部活動中だけでなく普段の生活の中でも、笑顔で元気な声で、自分から先に気持ちのいい挨拶ができる。また、指導やアドバイスをしてもらった時、きちんとお礼が言える。家族であっても送迎などをしてもらった時は、心を込めてお礼を言うことができる。

### ② 準備や後片付けなど率先して行う

強い選手やレギュラー、3年生ほど練習道具や会場を使う時間が長い。下級生に準備や片付けを任せるのではなく、誰よりも率先して準備や後片付けを行うことができる。

### ③ 授業や宿題、係活動・掃除などをおろそかにしない

練習等がきついのは当たり前。それを言い訳にしないで、学校生活も手を抜くことなく過ごすことができる。

その他にもありますが、この3つは基本的なことです。難しいことは何もありませんが、「当たり前に行っていく」ことは、非常に難しいことです。

“大会1週間前にそんなことを話されても”と思うかもしれませんが、まず、1週間チャレンジしてみてください。何かが変わるかもしれませんよ。

## ある生徒の話

これは、私が過去に出会った生徒の話です。

その生徒は、上記の3つを当たり前確実に行っていました。その他に何をしていたかを紹介します。

その生徒は大会前日寝る前に、試合当日に着るユニフォーム、ジャージなどをきれいにたたみ、スパイク(3足)とシューズ、その他準備物を全て枕元に置いて、翌日の起床からウォーミングアップ、レース、表彰台での自分の姿とダウンまでのイメージトレーニングをしながら寝ていたそうです。

「なぜ、枕元に置くのか」と質問すると、「この道具が自分の味方であり、自分のパフォーマンスを最大限に引き出してくれる物だから、日頃の感謝の気持ちも込めています」と話してくれました。

“おもしろい奴だな”と思っていましたが、その生徒は中学2年生で100mの全国チャンピオン、そして3年生では、長崎県で行われた全国中学校総合体育大会100mでチャンピオンになりました。選手としてオリンピック出場こそ逃しましたが、今では世界中で様々なスポーツのトップアスリートをコーチングしています。今年のパリオリンピックにもコーチとして参加するそうです。

【裏話】 その生徒は、【ゴルゴ13】という漫画にも登場しています。考え方や生き方に原作者が惚れ込んだということでした。(デューク東郷に殺されることはありませんでした。)

## 中総体が終われば期末テストだ！！

中総体が終われば、6/20(木)・21(金)に期末テストが行われます。6/15(土)からはテストに向け部活動も休みとなります。

中総体に出場する選手の皆さんにとっては、気を休める時間もあまりないかと思いますが、早め早めにテストに向けた準備を始めてください。

テスト直前だけ勉強を頑張り、いい点を取ったとしても、覚えたことはすぐに忘れてしまいます。時間をかけ、じっくりと取り組むことで、記憶として残り、考え方がより充実していきます。

よく、“テレビやネットを見ながら”“音楽を聴きながら”勉強をする【ながら勉強】をしているという声を聞くことがありますが、意識は興味のあることに強く引っ張られていきます。勉強と楽しいこと・好きなこと、あなたはどちらに興味がありますか？

学習効果を高めるためにも、学習機の周りを整理整頓し、学習だけに集中できる環境づくりをしていきましょう。

## 晴耕雨読

晴耕雨読という言葉があります。「晴れた日には田畑を耕し、雨の日には家に引きこもって読書する」ということから、「田園で世間のわずらわしさを離れて、心穏やかに暮らすこと。」の意味で使われています。

これから、本格的な梅雨の時期になり、雨が降る日が増えることでしょう。そんな時は、図書館から本を借りて読書をしてみてはどうでしょうか？

4月当初、1年生の教室から図書館が一番遠い場所にある。1年生は図書館を利用してくれるのだろうか？と図書館司書の山口先生は心配していましたが、1年生も多く利用してくれているとのこと。また、5月は「3年生の利用が多くありました」と話をされていました。生徒会活動でも朝読書の強化に取り組んでいます。



運動ばかりでなく、雨の日には本に触れ、読書の世界にどっぷり浸るのもいいのではないのでしょうか？

多くの生徒の図書館利用を待っています。



## 6月行事予定 🐼 🐼 🐼

- 3日(月) 中総体振替休業日(6/8分)
- 4日(火) 1年歯科検診
- 5日(水) 中総体激励会
- 8日(土) 中総体(球技・陸上)
- 9日(日) 中総体(球技・武道・水泳)
- 10日(月) 中総体振替休業日(6/9分)
- 11日(火) 中総体(陸上) **※弁当の日**  
中総体の日程・詳細については、後日お知らせします。
- 13日(木) 教育相談  
(14、17、18、24日)
- 15日(土) 期末テスト前部活動中止(~20日)
- 20日(木) 期末テスト
- 21日(金) 期末テスト
- 27日(木) 1年耳鼻科検診

4月に副校長として本校に赴任し、ほぼ毎日生徒たちを校門や中村商店前交差点、高架道路下交差点で迎えるようにしています。

4月当初、緊張の中にも立ち止まり、顔をあげて挨拶をしてくれる生徒が多くいました。

GW明け、体育大会の朝練習が始まると、はつらつとした笑顔で挨拶をしてくれる生徒が多くいました。

体育大会が終わり、間もなく6月、立ち止まって挨拶をする生徒の数は減り、「おはようございます」という声も少しずつ小さくなっています。また、顔を見ることもなく、通り過ぎる生徒が少しずつ増えています。少し悲しく、寂しく思っています。

挨拶をすることは、「自分の心を相手に開き、相手を受け入れる」とことです。笑顔で、大きな声で挨拶をされて不快に思う人は多くありません。先に挨拶をされるよりも自分が先に挨拶ができる人になってほしいと願いを込め、これからの生徒へ挨拶をしていきます。