

『よさ、とりえ、輝く個性を伸ばし、笑顔あふれる学校』



長野中だより

学校教育目標

よく考え進んで学ぶ生徒
誠実で思いやりのある生徒
心身ともにたくましい生徒

平成30年11月1日発行 第7号 行田市立長野中学校 TEL 048-554-2240
ホームページアドレス <http://www.gyoda-naganochu.ed.jp/news/>



『一流の習慣術』…全校朝会より

校長 漆原 亮

今日は新人戦に関わって皆さんに意識してもらいたいことの話をしたと思います。そこで、『一流の習慣術』という本を紹介したいと思います。

この本はプロ野球のオリックスブルーウェーブでイチロー選手の専属打撃投手を務め、そのうち中学硬式野球チーム「宝塚ボーイズ」で田中将大投手を教えた奥村幸治さんという方が、イチロー選手、田中選手の取組方を通して書かれた本です。

ドラフト指名されて期待を集めてプロ野球チームに入ったのに1軍で活躍できず、残念ながら2軍のままで終わってしまう選手もいます。

1軍選手と2軍選手の違いは、技術や体格面の違いもさることながら、(中略)満足はどこですかが大きく作用すると思います。

2軍に甘んじている選手のなかには、プロ野球選手になった時点で「俺もようやくプロになれた」とほっとしている人が少なくありません。野球に限らず、どの分野でもそうだと思いますが、プロとは競い合いながら一つのことを極めようという意識の高い集団です。安住の地に辿り着いたかのようにほっと安心しては、トップ集団から取り残されるのは当たり前です。

一方、さらなる高みに向かって本気でチャレンジを続けている選手も、2軍には大勢います。そこで大事になってくるのは、イチロー選手がつねに気をつけていた心技体のバランスです。

心技体という言葉は知っていても、その重要性を正確に理解している人はプロでもあまりいません。技術を磨くにはハードなトレーニングも必要ですが、がむしゃらに練習をして身体を酷使したら、ここぞという場面で技術が発揮できなくなります。そして1軍選手と2軍選手でもっとも違うのはフィジカル面よりメンタル面、心技体の心の部分です。

1軍の監督やコーチは、2軍の選手をよく観察しています。どこを見ているかという、技術やプレーにも増して普段の生活態度です。なぜなら、メンタルは生活態度に表れるからです。

技術や身体などのフィジカル面はグラウンドだけで完結しますが、メンタル面はそうではないのです。野球選手でもグラウンド以外の時間の方が圧倒的に長い。その時間をどう過ごしているかで心の状態は変わります。

ブレない心を作るために、メンタルトレーニングを取り入れる選手もいます。それも大事だと思いますが、まずは普段の生活態度から変えないとなんにもなりません。(中略)私生活も野球の延長線上にあると考えて規則正しく過ごす。イチロー選手がその良いお手本です。

集合時間に遅刻する、偏食で体重が増える、体調管理の意識が低くいつも眠たい目をして練習に出てくる……。そうした選手は多少の技術や実績があっても、1軍には呼んでももらえません。生活の乱れは心の乱れ。心技体のどれか一つでも欠けていると実戦で使えない。そのことを指導者は理解しているからです。

今紹介した「普段の生活態度を正す」という話は別に目新しくも、耳新しくもないと思います。このことについてはふだんから、担任の先生、顧問の先生などから話されていることではないでしょうか。ただ、あらためて一流のアスリートであればあるほど、規律正しい態度で過ごしていることに気づかされます。もう一つ紹介したい話があります。



バドミントンの世界選手権男子シングルスで8月5日、桃田賢斗選手が日本選手初の金メダルを獲得。2016年に不祥事を起こし、ペナルティで試合出場停止を経ての快挙に、「感謝の気持ちが勝因かなと思う」と喜びをかみしめた。(読売新聞から 一部修正)

桃田選手は世界ランキングでも1位になりました。以前の桃田選手は技術や能力は高かったのですが、「天狗になって」いたという部分もあったのかも知れません。ところが試合出場停止の中で、周囲の人たちの支援や協力に気づいたからこそ、『感謝』という言葉が出てきたのでしょうか。彼はこうも言っています。「自分の成長した姿をファンの皆さんに見せることができうれしい。」そうした謙虚な姿勢がメンタル面を強化したことと思います。『感謝』の気持ちを持って取り組むことで、いっそう磨きがかかり、本当に一流のアスリートになっていったのだと思います。

毎度言っていることですが、集会時での皆さんのきちんとした態度、話を聞くしっかりした姿勢、リーダーの指示とそれに従うフォロワーの行動等々、やるべきことがやれる、当たり前なことがしっかりとできる、という習慣が、皆さんを磨き、成長させている、ということを理解してほしいと思います。皆さんは一流になる“芽”を備えているのです。それを自分自身で活かし、育てていくことが大切なのです。

平成30年度校内音楽会・市内中学校音楽会



10月20日、進修館高校体育館にて本校の「校内音楽会」を実施致しました。

ふだんとは異なり勝手の違う状況でし

たが、どのクラスも練習成果を十分発揮して、すばらしい歌声を館内いっばいに響かせました。さすが地力と底力に勝る長野中の生徒、会場を日本一のコンサートホールにする勢いで歌い上げました。



吹奏楽部の演奏も披露され、音楽会に豊かな彩りを添える素晴らしいパフォーマンスでした。皆で作った校内音楽会は本当に充実した行事となり、心に残る特別な日となりました。

こうした、皆が切磋琢磨し盛り上げた校内音楽会から3年1組、3年2組が長野中の代表として市内中学校音楽会に出場しました。その合唱を聴きながら、「ちょっと違うな。」と思わせる際立った歌唱だと思いました。来場していた一般の合唱愛好家の方からも、「長野中が一番です。」と声をかけていただきました。加えて、当日の専門の指導者からも絶賛の評価をいただきました。この2クラスの頑張りもさることながら校内でクラスそれぞれが高いレベルで盛り上がり、競い合ったその成果であると感じました。今後の活躍が一層楽しみになりました。



11月行事予定

11/1	木	A短、専門委員会、保育実習3年
2	金	A短、3年進路PTA(グリーンアリーナ)
5	月	A短、三者面談
6	火	3年実力テスト
7	水	A短、三者面談
8	木	A短、三者面談、歯科健診
9	金	A短、三者面談
10	土	行田少年の主張大会
12	月	A短、三者面談
13	火	A短、三者面談、さくらのぞみ社会科見学

14	水	県民の日 閉庁
15	木	A短、三者面談
16	金	A短、生徒会選挙
20	火	3年2学期期末テスト
21	水	3年2学期期末テスト
22	木	テスト前部活動休止
27	火	1、2年2学期期末テスト
28	水	1、2年2学期期末テスト