

# 校長室だより

## 2学期、自分と中込中を更に伸ばすためのヒント！

8月に入り、暑さが急に厳しくなった夏休みでしたが、大きな事故や怪我もなく無事2学期がスタートしました。本日行われた始業式では、2学期を迎えこれから全校で学校生活をより良くするヒントになりそうなこととして、以下のような話をしました。



### 〈超一流選手が心がけている「4つ」のヒミツ〉

おはようございます。皆さん今年の夏休みは充実した休みになりましたか？今年8月に入っていきなり暑くなった休みでしたが、体調など崩すことはなかったでしょうか？今日から2学期が始まりました。2学期は、夏から秋、そして冬へと3つの季節が変わっていく、1年間で1番長い学期になります。休み中に大きな事故や怪我等の連絡もなく、28日間の夏休みが無事終わり、今日皆さんとここで元気に顔を合わせることができたことを大変嬉しく思います。皆さんの様子を見ると、夏休み前に比べて顔つきも変わり、一回り大きく成長したと感じる人が大勢います。

さて、今年の夏休みには、様々なできごとがあったと思いますが、今日は2学期に向けて私が休み中に見たり聴いたりしたスポーツに関わる心に残った2人の選手について話をしたいと思います。

1人目は「奥原希望」さんです。みなさんは奥原さんの名前を聞いたことがありますか。そうです。奥原希望さんはバドミントンの日本代表選手ですね。3年前のリオデジャネイロオリンピックではバドミントンシングルスで日本人初の銅メダルを獲得した選手です。7月末に行われたジャパンオープンでは決勝で惜しくも敗れ準優勝でしたが、来年の東京オリンピックで金メダルを期待されている選手です。この奥原希望さんは皆さんも知っての通り長野県大町市の出身です。奥原希望さんのお母さんは、現在八坂小中学校の栄養教諭をしているのですが、このお母さんが夏休み中に佐久平交流センターに来られて、講演をして下さいました。その時にとっても心に残る話をたくさんして下さいましたが、2学期のスタートにあたって、皆さんの生活に役立つヒントになりそうな話をしてみたいと思います。



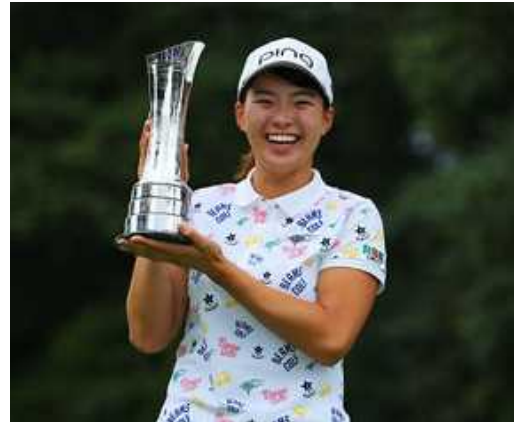
【リオ五輪で銅メダルを獲得！】

まず話の内容は「奥原希望の母として～大切にしてきたこと～」という演題で始まりました。世界で活躍するトッププレイヤーがどのようにして育てられたのかというとても興味深い話でした。希望さんは小中学校の生活で、毎日心がけてきたことが3つあったそうです。1つ目は「朝食を必ず食べること」。2つ目は「夜10時には寝ること」。3つ目は「食べ物の好き嫌いをしないこと」。特にこの中で印象に残ったことが、食べ物の好き嫌いをしないことが、勝負でのメンタルを強くしたという話です。食べ物で好き嫌が多い人は、人や出来事など食べ物以外のことに対しても苦手意識をもってしまふことが多く、それが様々な場面でマイナス要因になるという話でした。

(裏面に続きます)

ナショナルチームのメンバーに選抜される基準も、技術や成績だけでなく、実は好き嫌いなく何でも食べられる選手を選ぶそうです。海外の大会で結果を出すには、技術面より体調管理が大事で、何でも好き嫌いなく食べられる選手が最後には結果を出すのだそうです。苦手な食べ物がある人はぜひ今日の給食から苦手な食べ物も頑張ってみたらどうでしょう。それが自分の人生を切り開いていく大きなチャンスにつながるかもしれません。(食物アレルギーのものは別です)

2人目の話は、「渋野日向子」さんです。渋野さんは8月上旬に行われた全英オープン女子ゴルフ大会で、42年ぶりに日本人として優勝した20歳の選手です。お盆明けに軽井沢で行われた大会にも出場し、3日間で2万人以上の観客が集まったというニュースも流れていました。様々なメディアで「スマイルシンデレラ」などと呼ばれているのを耳にした人もいるかと思いますが、私が渋野さんを「凄い人だな」と感じたのは、あのプレッシャーがかかる場面で、常に笑顔でまわりの人に接している姿でした。渋野さんが「なぜ、あの場面で笑顔でいられるのですか？」と問われたとき、「去年までは喜怒哀楽を出すタイプだったけど、感情を出すとスコアを落としました。そこでいつも笑顔でいようと気をつけるようになりました。」と答えていました。常に「笑顔」を心がけるようになったことで、思いもよらない幸運が舞い込んできたそうです。また、やり投げの選手でインターハイにも出場した母の伸子さんにも「いつも笑顔でいなさい」と教えられたそうです。この話を聞いたとき、本校の学校目標にある「笑顔」をもう一度見直し、毎日の生活で全校がもっと「笑顔」を意識しながら生活していけば、きっともっともっとよい中込中になるんじゃないかなと改めて思ったのです。今日は、2人のスポーツ選手から学んだ、2学期に私も含めた全校で心がけたい4つのヒントを話しました。「朝食を必ず食べること」「夜10時前に寝ること」「好き嫌いをしないで何でも食べること」「いつも笑顔で心がけること」この4つを今日からの2学期の生活で心がけることが、自分と中込中を更に伸ばしてくれるヒントになるかもしれません。



【日本人女子42年ぶりの快挙！】

さて、自転車は最初のこぎはじめは大変ですが、いったんスピードが出ると楽になります。2学期の最初は自転車のこぎ始めと同じです。最初少し力を入れなければならないので大変ですが、少しの辛抱で、すぐにペースがつかめるはず。今日の4つのヒントを心に留めながら、まずは来月に迫った秋桜祭の成功に向けて全校で一致団結して取り組んでいきましょう。以上で終わります。

2学期は9月7日(土)に恒例のPTAバザー、9月下旬には秋桜祭、1～2年生は部活動新人戦、3年生は進路選択と中学校生活で大事な局面が続いていきます。中学校生活を通して生徒ひとりひとりが成長していけるよう、充実した学校生活を創り上げていきたいと考えています。前回の校長室だよりでもお知らせしましたが、学校生活で不安に感じていること、ご心配な点等ありましたら、些細なことでも構いませんので右の連絡先へ直接まずお電話等でご一報ください。「全ては中込中学校の子どもたちの笑顔のために!」、「生徒も先生も、明日も早く行きたいと思う学校づくり」を目指し取り組んでまいります。ご支援・ご協力よろしくお願い致します。(文責：大西孝一)

佐久市立中込中学校

\*ご意見、ご要望、お問い合わせ

などは、下記までお寄せ下さい。

TEL 0267-62-0725

Fax 0267-62-2876