

全校集会校長講話(2月10日)

校長 鈴木 健史

2015年9月19日、イングランド・ブライトンで行われたラグビーワールドカップ2015で、これまでワールドカップで通算1勝、2引き分けを挟んで16連敗中だったランキング13位の日本が、過去2回の優勝経験を持つ同ランキング3位の南アフリカ共和国を34-32で破る番狂わせを起し、世界中に「ブライトンの奇跡」と報じられました。

10年近く前のことで、皆さんは小学校に入学する前なので覚えている人はいないかも知れませんが、キックでボールを蹴る前にボールを回して地面に置き、後ろに3歩、左横に2歩動く。腰を少し引いて胸の前で拝むようなポーズを取った後、8歩助走して蹴るという独特の「ルーティン」をする日本代表のラグビー選手の「五郎丸歩」と言ったら覚えていますか？

その五郎丸さんいわく、「荒木さんがいなければ、僕のルーティンは完成しなかった。」のだそうです。荒木さんとは、現在、スポーツ心理学者で、当時、兵庫県立大准教授でラグビー日本代表初のメンタルコーチに就任した荒木香織さんのことです。

荒木香織さんの著書のラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」という本を読みました。ラグビー日本代表メンタルコーチとして、ワールドカップの快進撃を支え、あのポーズは、どうして生まれたのか。何の意味があるのか等、最新のスポーツ心理学から導き出された「メンタルの鍛え方」が書いてありました。

「ブライトンの奇跡」には、試合前のミーティングでの、荒木メンタルコーチから選手たちへの「リラックスしないで緊張していることはいいことです。たくさんのお客さんに見てもらって、全力を發揮したいと思うからドキドキするのです。だからそれを遮(さえぎ)ったり、なかったことにしたりしないで、それをエネルギーに変えて精一杯行きましょう。」というコーチングがあったのだそうです。

さて、3年生の皆さんは1月に私立の高等学校の一般や推薦、併願等の受験をした人もいますが、どうでしたか？緊張しましたか？1年生や2年生も部活動等の大会や英検等のテストの前に緊張したことがある人もいたでしょう。これまでの人生で、緊張でドキドキしたことがない人はいないと思います。

さて、スポーツ心理学者の荒木香織さんから学ぶべきことがあります。

- 1つ目、「リラックスしないで緊張していることはいいこと」です。
- 2つ目、「全力を發揮したいと思うからドキドキする」のです。
- 3つ目、「それを遮(さえぎ)り、なかったことにしないで、それをエネルギーに変えること」です。

3年生の皆さん、入試では、「緊張して当たり前です。」「鼻からゆっくりと息を吸って、ゆっくりと吐き出す、深呼吸をしてください。」「落ち着いて、しっかりと名前や受検(験)番号を書いて、問題用紙の全体を見渡し、できる問題から進めましょう。」「解けそうなら時間いっぱいまで使って最後まであきらめずに問題を解きましょう。」「時間が余ったら、誤字や脱字、記号の間違いないかの確認をしましょう。」緊張をエネルギーに変えましょう。

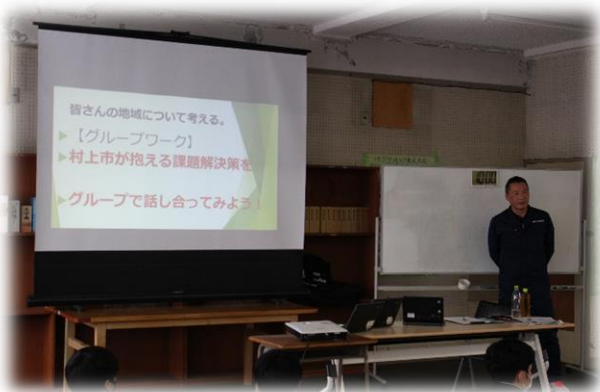
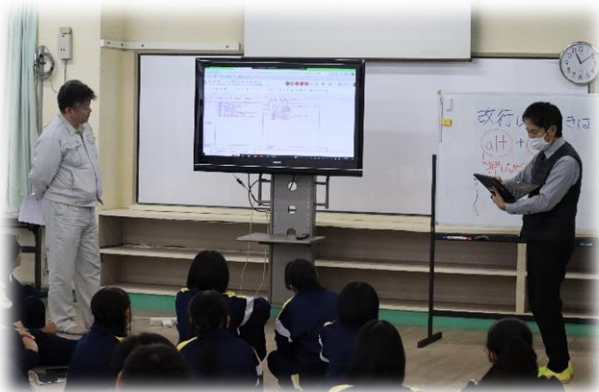


アントレプレナーシップ教育講演会～私たちのこれからの学びを考える～

1月30日（木）に、アントレプレナーシップ教育講演会が行われました。「アントレプレナーシップ教育」とは、「課題に挑戦するための姿勢と方法を学ぶこと」です（新潟県教委HPより）。GIGAスクール構想により1人1台端末が整備され、学校の授業はこの3～4年で大きく変化しました。また、学校だけでなく、社会全体が今後さらにスピードを上げて変化していくと予想されます。そんな、正解が分からない時代、変化の激しい時代に対応できる人材を育む必要があります。

そのための力を生徒が身に付けることが出来るよう、現PTA会長、TH様（村上市役所）、現PTA副会長、KY様（株式会社加藤組）、前PTA会長、MH様（増田建設株式会社）を講師にお招きし、これから私たちがどのような指針をもって学びを深めていくか、講演いただきました。それぞれの方から、一中生に期待することや今後の村上市について、想いを語っていただきました。また、グループ討議ではそれぞれの学年ごとに、個性的かつ独創的な意見が交わされ、これからの村上市を担う一員として頼もしい姿が見られました。

今後この伝統ある村上の地がより良いものとなるよう、一中生には考え続けてもらいたいと思います。



3月の主な予定

※卒業式後、授業や下校時間が大幅に変わります。来週配付の3月予定表を御確認ください。

3	月	卒業式予行練習（3、4限） 給食最終日（3年生）	10	月	3月の未来塾【学年のまとめ学習】 10、11、12、15、17日
4	火	第55回 卒業証書授与式	17	月	給食最終日（1、2年生）
5	水	公立高校一般選抜学力検査（3年） 専門委員会（1、2年生）	17	月	リーダー研修会（PM）
6	木	専門委員会	18	火	
			24	月	終業式 離任式 11:10～

