



夢追人VI

かとう学園 宗像市立河東中学校
学校通信第12号(R4. 6. 16)

夏の大会に向けて、各部活動・クラブチームの決意表明 Part2

Part1 に引き続き、今回の学校だよりも各部活動・クラブチームの代表者の夏季大会やコンクール・作品展などへの熱い思いをつづってもらいました。同じ学校の仲間の頑張る気持ちを読むことで、自分自身のそれぞれの分野でのモチベーションにつなげてほしいと思います。日々の授業を大切にしながら、各部・各チームの力を磨き成果を出していきましょう。

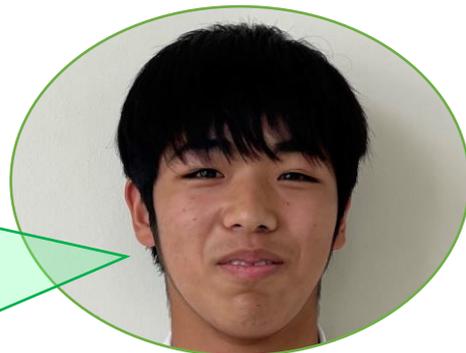
【 ソフトテニス部 戸田 結月さん 】

こんにちは、ソフトテニス部です。ソフトテニス部は、今年の中体連で筑前大会出場を目標にしています。そのために、日々の練習で2つのことを心がけたいと思います。1つ目は、感謝です。今、練習できていることに感謝して、一日一日の練習を大切にしていきます。2つ目は、一球入魂です。1点を大切に最後まで諦めません。去年は、惜しくもあと一歩のところまで筑前大会に出場できなかったのが、今年は筑前大会出場目指して頑張ります。応援よろしくお願いします。



【 空手部 永友 郁光さん 】

こんにちは、空手部部長の永友です。僕たち空手部の中体連の目標は、県大会ベスト8以上です。僕は小学校2年生から空手を習っていて、中学生最後の試合なので、小中学校の練習の成果を十二分に発揮し、対戦相手に敬意を払い、正々堂々戦ってきます。最後に、僕の好きな言葉をあげます。「つらい時、きつい時ほど笑え」という言葉です。これは、僕が尊敬している人から教わった言葉です。きつい時・つらい時が試合の中であると思います。ですが、笑って吹き飛ばしましょう。そして、勝利の笑顔の花を咲かせましょう。応援よろしくお願いします。



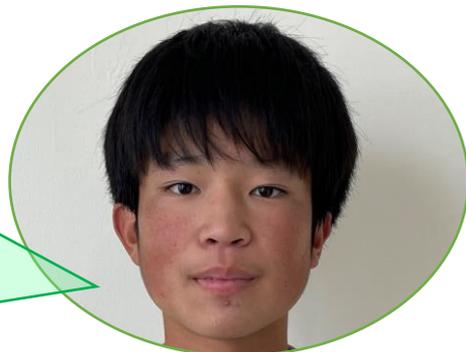
【 美術部 廣瀬 みなみさん 】

私たち美術部は、全国中学校美術展を目指し、宗像区展、福岡県展に向けた作品や人権ポスターなどの応募作品の制作を頑張ります。そのために、一人一人の技術アップはもちろん、アドバイスをし合って協力することを意識していきたいです。特に9年生は、最後にそれぞれが自分の最高傑作を作れるように集中して取り組もうと思います。また、これから河東中の文化的環境づくりのため、いろいろな作品を展示していきますので、みなさん楽しみにしてください！



【 野球部 青木 汰輝さん 】

こんにちは、野球部キャプテン青木汰輝です。野球部は、顧問の古川先生、中野先生や外部コーチの水城コーチ、楠八重コーチのもと、日々練習に励んできました。中体連での目標は、県大会出場です。そのために、残り3週間で今まで行ってきた基本的な動きをもう一度復習し、自信を持ってプレーしたいと思います。昨年までは失点が多く、勝てない試合もありましたが、今では優勝・準優勝といい成績を収めることもできています。応援よろしくお願いします。



若い時は失敗力を磨く時期

～ 松岡修造さんが教える世界で戦うために必要な3つのこと ～

雑誌にのっていた松岡修造さんのインタビュー記事を紹介します。

松岡さんは現在スポーツキャスターとして有名ですが、かつてテニスプレーヤーとして日本人としては最もはやく世界で活躍した選手です。ウィンブルドンベスト8に進出したり、世界ランキングも日本人初の百位以内に入ったりするなど先駆者となりました。そんな彼が、若い人たちがこれから世界で活躍するには何を心がけるべきかということ語っていました。



「僕は、若いころ世界で戦うために次の3つのポイントを意識し続けました。

まず一つ目が『**基本を徹底すること**』。どの技術を磨くべきかなどのスキル面に始まり、どの大会に出場すべきかといった戦略まで、世界で戦うための最低限の基本を押さえていました。

二つ目が『**自分の武器をもつこと**』。僕の場合、日本人だからこそきびしいチャレンジでしたが、同時に世界ランキング四百番台の時からスポンサーがつく幸運に恵まれたことを、他の海外選手にはない武器としてとらえ、テニスの環境を良くするために投資しました。

そして最後が、『**人と同じことをしないこと**』。僕にとってのそれは、「戦略」でした。当時は今のように試合映像を容易に視聴できず、選手のプレースタイルの分析ツールもなかったため、とにかく様々な試合会場に足を運び、ひたすら相手選手のクセを分析していました。

こうした3つの要素がそれぞれ重なり合って、27歳の時にウィンブルドンベスト8進出という結果に結びつきました。この3つのポイントを若いころから意識すれば、選択肢が増え、視野も広がり、その後の人生が豊かなものになると思います。」

また、このインタビューの中で、『**自分の心の声**』の話も印象的でした。

「心の強さ、精神力を養うために方法論として、僕は『自分の心の声』を聴くことが大切だと考えています。心の声は非常に聴きにくいものです。その練習として、僕は一日最低30分間、目を閉じて自分と向き合う時間を取り入れていました。そうして雑念を払い、心をシンプルにすることで本当の声が聴き分けられるようになるのです。その積み重ねによって、自分をコントロールする力が養われました。

また、真っ白い紙に考えを書き出すことも一案です。昔はよく日記に自分の思いを書き出し、見返していましたが、最近は白い紙に「いま何が足りないのか」「何をすべきか」などを書き出しています。時間にすればわずか一日十分ほどですが、心の声を言葉にして書き出すことで、思考力や決断力、発想力が磨かれ、「なんとなく」の言動がなくなります。これは人に見せるためのものではなく、完全に自分自身との対話であり、今でも継続して行っています。」

最後に、若い時の失敗について松岡さんは意味深いことを語っています。

「そもそも世界トップクラスの戦いになれば、根性論で通用するレベルではありません。僕も、18歳でプロテニスプレーヤーに転向して以降は毎年具体的な目標を紙に書き出し、常に意識して練習を重ねてきました。

当然チャレンジにはリスクがつきもの。目標を明確化しベストを尽くしたうえで失敗はOKですが、何も考えずに行動した結果の失敗は、次につながらないのでしないほうがいい。大切なのは、うまくいかない時にどう考えるか。後ろ向きな『WHY(なぜ)』ばかりを考えて、後悔するのではなく、『HOW(どうやって)』を考え、同じ失敗をしないための前向きな反省をする。この失敗と反省の繰り返しは僕の若い時でした。」

どの種目でもそうですが、プレー中のミス(失敗)はつきものです。松岡さんが言うようにそのミスを「なぜこうなった?(WHY)」と試合中に考えるのではなく、「どうやって(HOW)」この局面を乗り切って流れを変えるかに集中することが大切です。

