



まるお

＜道しるべ その4＞
元なでしこジャパンサッカー選手『澤 穂希』さんの言葉
『自分たちが頑張ることで、被災地の方が少しでもパワーや勇気、笑顔を取り戻すことにつながればいいなという気持ちをもっていました。』

＜学校教育目標＞
自ら学び 自他を尊重し
心豊かでたくましい生徒の育成

＜重点目標（スローガン）＞
感謝＋優しさ＝笑顔と幸せへの道
発行：長崎県立丸尾中学校
文責：校長 川口 猛
令和8年6月5日（金） NO6

『決戦』を支えるのは、『集中力』『心』『感謝』

初夏の季節から秋にかけて、中学校、高等学校、大学では、様々なスポーツ・格技の分野や、吹奏楽、サンサンブル、オーケストラ、コーラス、マーチングなど文化的な分野で努力した成果を競い合う大会がたくさん開催されます。

本市においても、スポーツ・格技の分野で競い合う長崎県中学校総合体育大会が6月13日（土）～6月15日（月）にかけて、市内各所で実施されます。大会2週間前をきって、緊張している人も多いでしょう。本校からは、バスケットボール男子、陸上競技の2つの競技に出場いたします。3年生にとっては、最後の中総体ですから、思い入れもあるでしょう。1勝をという目標があれば、2勝、ベスト8、県大会出場と……個々で目指す目標も異なると思いますが、**どの目標もその根底には、自分の力を出し尽くすということがベースであることはまちがいないでしょう。**

最近では、個人的にクラブチームに所属したり、様々な習い事やお稽古事で日々忙しい毎日を送っているひとも多いと耳にします。私の娘と次男は、バレエを習っており、発表会前は、緊張して毎年ばたばたしています。さて、部活動であろうと、習い事やお稽古事であろうと、クラブチームであろうと、勝利をおさめたり、大きな拍手・喝采をいただくためには、本番で自分の最高のパフォーマンスを出すことが重要です。最後まで緊張感と集中を欠かさず、決してあきらめることなく……。しかし、努力をしてきたから最高のパフォーマンスを発揮できるとは限りません。失敗するかもしれませんし、最高の仕上がりになるかもしれません。勝負は時の運です。しかし、よい成果を得たものは、すべからず努力しています。このようなことばがあります。**『努力した者が勝つとは限らない、しかし、勝った者はすべからず努力している。』**と。

試合・発表会などには、『流れ』というものがあります。私は、長い教員生活の間陸上競技に携わることができました。（管理職を除きますが）その中で、経験し

たのは、劣勢よりも優勢に立ったとき、『これはいける!……』と思った瞬間、ダメになってしまうということも経験しました。**『油断大敵』**とはよく言ったものです。

中総体をはじめとして、練習の成果を披露する場面では、最後の最後まで、神経を集中し、なすべきことをひたむきに行うことが、人生の上で宝物を手に入れることにつながるでしょう。

さて、最後にいつも伝えていることを再度伝えたいと思います。このように**中総体に出場し、競技ができるのは、決して当たり前のことではなく、『有り難い』ことだという感謝の気持ちを持ち、3日間を過ごしてほしい**と思います。

心を整える

長谷部 誠さんと言って分かる人は、サッカー通の人でしょう。ウィキペディアによると、次のように紹介しています。

長谷部 誠（はせべ まこと、1984年1月18日生）は、静岡県藤枝市出身の元プロサッカー選手、サッカー指導者。現役時代のポジションはミッドフィールダー、ディフェンダー。元日本代表。

2006年から、代表引退を発表した2018年まで日本代表に選ばれ続け、キャプテンとしてワールドカップに3度出場（2010年・2014年・2018年）。キャプテンとして出場した代表での試合数は81試合で、日本代表歴代1位である。ブンデスリーガにおいて外国人の選手としては、クラウディオ・ピサロに次ぐ歴代2位の出場記録保持者であり、アジア出身の選手としては歴代1位である。2019年にはドイツのサッカー専門誌『kicker』選出のシーズンベスト11と、欧州サッカー連盟（UEFA）が選ぶヨーロッパリーグ（EL）の優秀選手に選出されている。

長谷部 誠さんの著書『心を整える』から勝利をたぐり寄せるための56の習慣をいくつかの号にわたって紹介しましょう。これは、中総体前ということもありますが、中学生にとって最大の試練は、自己の進路選択とその実現です。そのことをイメージしながら、彼が挙げた習慣を読んでみてください。ただし、内容の中には、大人向けに書かれているものもありますので、それは無視してください。詳細は、その本を読んでみてください。『さすが!』と思える内容がずっしり載っています。
先ず、前文から・・・

僕のキーワードは、『心』です。僕は、『心』を大切にしています。スポーツ業界などでよく言われる『メンタル』という言葉で言い換えてもいいです。ただ、よく『メンタルを強くしよう』『心が折れちゃだめだ』『心を磨け』などと言われることがありますが、僕の場合はちょっと違います。

僕にとって『心』は、車で言うところの『エンジン』であり、ピアノで言うところの『弦』であり、テニスで言うところの『ガット』なのです。『?』という感じがかもしれませんが、『メンタルを強くする』というよりも、『調整する』『調律する』と言った方が敵している感覚。車のエンジンに油をさし、ピアノ弦を調律する、そしてテニスのガットを調整する。そんな感覚を心に対して持っているのです。つまりは、『心のメンテナンスをする』『心を整える』ということ。常に安定した心を備えることによって、どんな試合でも一定のパフォーマンスができるし、自分を見失わずにすみます。

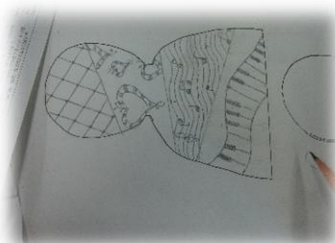
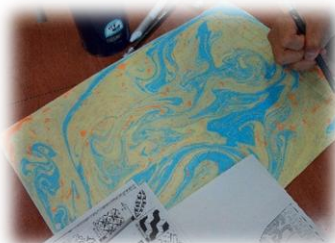
・・・・・・続きは、別の号で・・・・・・

期末試験まで1か月を切りました・・・やれることは、その日のうちにやっておきましょう。

～家庭科の授業から～

先日、家庭科の授業を参観しました。消費生活に係る単元の学習でしたが。子供を一人育てるのみどれくらいかかるのだろうか?というお話を近藤先生が生徒とキャッチボールのような会話で進めていました。

生まれて、すぐにおむつ、ミルク、着ぐるみ、服(成長が早いので、すぐに新しいものが必要になる)おもちゃ、保育園・幼稚園・こども園などにかかる費用、小学校、中学校・・・・・・挙げればきりがないので、ここにしておきますが、一人を育てるためにかかる費用は、〇千万、〇百万とか、多額の費用がかかることが分かりました。私も第1志望の国公立大学に入れず、東京の私立大学にいましたし、仕送りもしてもらいました。もちろん、学費も出してもらいました。友人の中には、アルバイトをしながら学費を稼ぐ友人もいました。子ども一人を育てるために、保護者は多大な経済的負担をしている現実を改めて知らされました。そういえば、私の長男も、お稽古事やら塾、大学も私立に進学し、大学進学後は国立の大学院に進学。住まいは、兵庫県→大阪府と転居。結構お金かかっちゃいました。・・・**必死に育てている保護者に感謝が大切です**



一番左上が英語のペア学習の様子、一番右上は体育の50m走の様子、その下にある3枚の写真が美術科の様子です。



朝の活動の自学の風景です。タブレットPCのキュビナを解いている様子です。