

桜中だより

長崎市立
桜馬場中学校

校長 大塚 潤

仲間・協力・努力・感謝

学んだことを次に活かそう

○剣道部

3年1組

僕は中総体、そして約2年2ヶ月の部活を通して仲間がいることのありがたみと大切さを学びました。やめたいと思ったときや体力的にもメンタル的にもきつかったとき、きつ

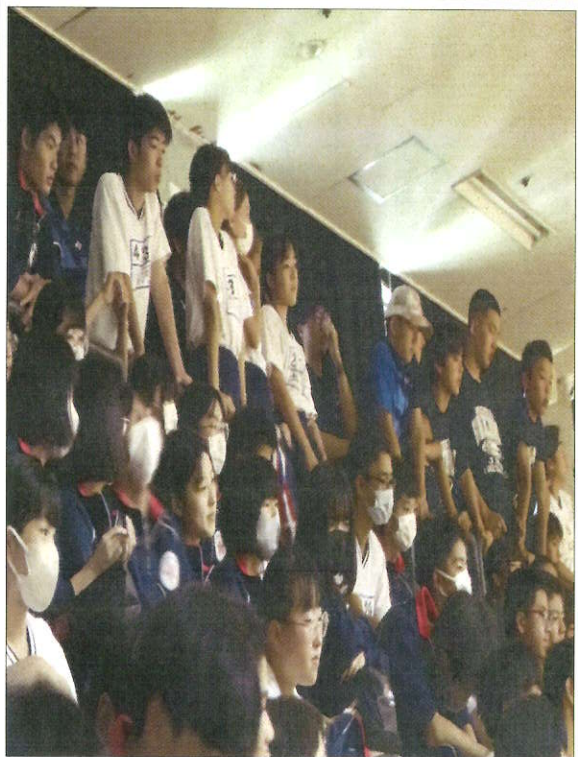
と仲間がいなかったら、やめていたと思います。そして、その仲間がいることが当たり前じゃないということにも気づきました。だから、「感謝の気持ち」を大切にしたいです。そのことは部活に限らずこれからの生活にお

いて大事にしていきます。最後に、これまでお世話になった先生、コーチ、保護者の方々、本当にありがとうございました。

○ソフトテニス女子

3年2組

私は、中総体を通して仲



誰かを応援するって素晴らしい

間と協力することの大切

さを知ることでできました。ペアと協力しながら最後まで諦めずに試合をするので、最後まで諦めなかつたら、たとえ負けたとしてもそれ以上の学びがあることが分かりました。

これからの中学校生活での行事は全て最後になるの、この中総体で学んだことを生かし、全力で取り組んでいきたいです。

○バレーボール

3年2組

中総体では惜しくも県中総体出場を逃しました。けれど、今までで一番楽しい試合でした。中学1年の時より、技術も心も成長したと思つたし、練習する中で仲間との絆が深まったと思います。中総体は、私のよい思い出になりました。高校でもバレーを続けると思っています。最初から悔いのない練習・試合を頑張りたいです。

○バスケット女子

3年1組

今回の中総体で私達は、

日々の練習の積み重ねが大切だということに気がつきました。新チームになりたての頃は、あまり練習に打ち込めていない人が多く、練習の質がよくありませんでした。そこで、部員の間で話し合い、改善した結果が準備に繋がりました。成長できたと思いましたが、これからは、県中総体に向けて、練習の質を上げていきたいです。

○バドミントン女子

3年1組

私達は今回の中総体を通して学んだことがたくさんありました。団体戦はベスト8、個人戦では3年生が3日目に出場することができました。始めは、声が出なかつた私達が、仲間のために声を出して、「仲間との絆がすごいなあ」と思っています。今まで、支えてくださった保護者・コーチ、先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。

○陸上男子

3年4組

この中総体では、一つの競技に全力を出し切れたからこそ、その分だけ喜べたし、悔やむこともできたと思う。また、僕は陸上は個人競技だけれど、団体競技だとも思つた。僕が競技に出るときは、いつも一緒に練習してきた仲間や先生が一生懸命応援してくれることで全力を出すことができたし、僕は、みんなが全力を出せるように応援を頑張った。だからこそ、自分は県中総体に残れなかつたけど、仲間が残ったときは自分のことのように喜ぶことができたと思う。後悔は残つたけれど、それ以上に喜びがあり、最高の中総体だった！

○陸上女子

3年1組

私は中総体を終えて、仲

間の大切さを学ぶことができました。

陸上は個人競技だけれど、みんなと一緒にきつい練習を頑張ったり、仲間を応援したりとチームとして支え合っていました。今年は、特に顧問の先生がかわつたり、1年生がたくさん入部して部員の数が増えたりと部活内の環境が大きく変わり、不安な気持ちもあった中で、最後まで陸上部のみんなと一緒に部活ができてよかったなあと思いました。

○バスケット男子

3年4組

僕は、男子バスケットボールの一員として、みんなに支えてもらいながら練習を頑張りました。練習は、決して楽なものではありませんでした。でも中総体という大きな舞台で精一杯戦えました。目標のベスト4にはなれなかつたけど、悔いのない試合ができました。この中総体という大きな経験を高校での生活や今後の部活動で大いに生かしていきたいです。



新大工商店街の清掃ボランティア 広がっています

○サッカー

3年1組

今回の中総体で僕は、「仲間の大切さ」を学びました。僕たちサッカー部は1回戦目の野母崎戦をPKで負けてしまいました。でも、みんな心をひとつにして戦いました。結局は負けてしまったけど、仲間を信じたことで最後は笑顔で終わることができました。

3年間きついこともあったし、やめようとしたこともあったけど、楽しく続けることができてよかったです。

○野球

3年4組

僕は中総体でたくさんミスをして、その時はつらかったけど、仲間がいろいろをしてくれたり、仲間が話しかけてくれたりしてくれておかげで、気持ちを切り替えることができました。この中総体を通して、仲間の大切さに気づくことができたので、この経験を合唱コンクールなどに活かしたいです。

○バドミントン男子

3年2組

中総体を終えて僕が思う

たことは、仲間とお互いを高め合うことの大切さと、仲間と共に喜び応援することの楽しさです。

中総体前の練習では、お互いの苦手なところを指摘し改善できるようにアドバイスを行ったりしながら練習を共にしてきました。特にバドミントンは、一人でできる競技ではありませんが、自分と練習をしてくれる相手に感謝をしながら練習することが大切だと思いました。次に仲間と共に喜びを分かち合い、応援することの楽しさについてです。中総体で桜馬場

の試合があったときには部員全員で声を出し、全力で応援を楽しんでいました。勝ったときにはともに喜び合い、負けてしまったときには少しでも支えになるようにと声をかけていました。中総体で学んだこと、部活動を続けてきて学んだこと、これらを今後の学校生活に生かせるように頑張りたいと思います。

○ソフトテニス男子

3年1組

僕は2年生の2学期家庭の事情と塾が理由で部活を辞めそうになったけど、なんとか中総体が終わるまで続けることができました。中総体で学んだことは、最後まで油断しないことの大切さです。僕は個人戦で途中3対0勝っていました。もう勝つだろうと思って油断していたら、そこから全部取り返されて3対4で負けました。とても悔しかったです。でも、3年間とても楽しかったです。みんな、お疲れ様でした。

当たり前のこと

中総体を終えて、皆さんは仲間の大切さや日々の練習の大切さ・努力することの大切さが身にしみて分かったことと思います。だから、あえてみんなに伝えたいこと、それは「日常の当たり前を大切にしたい」ということです。今回、大きなことを達成し、有名になっている方々に共通していることについて記します。

今年は、「2024年パリオリンピック・パラリンピック」が開催されます。この日に向けて多くの選手の方々が、数年かけて努力し、涙してきた成果が展開されるわけです。世界で一番になるためには、体力も技術も鍛え続けなければならいでしょう。そのための努力は、本当にすごいことだと思います。

以前、オリンピック選手の手のコーチをしている方の話を聞く機会がありました。『体力や技術を高めることはもちろん必要だが、それ以上に心を鍛えることが大切だ』というのです。

動作（行動）は気持ちに支えられているというのです。では、心をどのように鍛えていくのでしょうか。それは、「挨拶をすること、返事をする、履き物を揃えること」の3つです。と教えていただきました。

話を聞いた時に、挨拶も返事も履き物を揃えることも、当たり前のこととも、当たり前のこととも思うのですが、なかなか丁寧にできていなかったことに反省しました。

でも、挨拶や返事をするこの大切さは何となく分かるのですが、履き物を揃えるということはどういうことなのかと疑問に思っていました。

すると藤本幸邦さんの「はきものをそろえる」という詩の中に、「はきものをそろえると、心もそろえ」「ぬぐとぎにそろえて

水泳競技の結果

- ◆3年3組
☆共通男子共通50m自由形 8位入賞
タイム28秒28
☆共通男子100m自由形 10位
タイム1分04秒01
◆1年1組
☆共通男子100m自由形 1分24秒09
☆1年男子50m自由形 6位
タイム35秒72

おくとはくとき心が乱れない」という言葉がありました。何気ない動作に人の心は鍛えられていくのだと気づかされました。オリンピック・パラリンピックという大きな舞台に立つことは想像以上の緊張と重圧があることでしょう。でも、日々何気ない生活の中で心を落ち着かせ、何があっても動じない強い心を鍛えているのです。

何か大きな努力をしなければいけないと思いがちですが、本当は当たり前のことを当たり前にすることが大切なのです。