



びっきー

第8号

【学校教育目標】

自ら学び心豊かにたくましく
生きる生徒の育成

中体連・コンクール選手推戴式

7月10日(水)授業参観後、中体連・音楽部の県合唱コンクール・美術部による展覧会に向けて推戴式を行いました。推戴式には町長、教育長も参加いただき、町長からも激励の言葉をいただきました。

保護者の参加率は33.8%で、そのうち3年

生の保護者が42.5%でした。ありがとうございました。音楽部の合唱披露や生徒会執行部のアイデアで、全校生徒で円陣を組み、みんなでエールを送りました。推戴式での校長挨拶の一部を紹介します。



(前略) スポーツでいう「パフォーマンス」とは、「心・技・体バランスの取れたプレイ」だと思います。心技体とは、

心：どういう状況におかれても、冷静でいられる精神力

技：相手を攻める、あるいは、相手の攻撃を防御する技術力

体：筋力、持久力などの体力や体幹

また、心をメンタル、技をテクニック、体をフィジカルとも言います。

昨年度も話をしましたが、この心技体のいずれかが優れていても、逆にいずれかが劣っていてもパフォーマンスは、最大限に発揮できないということです。

例えば、ある人が、心・メンタルが40点、技・テクニックが60点、体・フィジカルが80点とするなら、この人のパフォーマンス、実力は最低点の40点しか発揮できないという話をしたと思います。

得意の体力が弱点の精神力を補うことはないと思ってください。つまり、パフォーマンスは平均点ではなく、最低点のレベルで実力が発揮されるということになります。

体力や技術だけでなく、精神力も磨いておかないといけないということです。

「心・メンタル」は、剣道などの武道では「平常心」といったりしますが、その競技だけで、培われるものではありません。ちょっと厳しいことをいいますが、

「心・メンタル」が強い人は、例えば、

・毎日、練習をサボらない。

- ・上級生でも人より先に行き、練習の準備をする。また、後片付けも率先してやる。
- ・普段から規則正しい生活を自ら意識して行っている。
- ・決めたゲームの時間が来たら、自分できちんとやめることができている。
- ・与えられた宿題は、どんなにきつくてもやっている。
- ・普段からおごらず、誰にでも優しくしている。
- ・人が困っていることにすぐ気づき、行動している。
- ・授業中、寝ないで授業に集中している。
- ・先生の前、親の前だけちゃんとするのではなく、誰かが見ていなくても普段通りやっている。

言い換えると、優しい先生のいうことは聞かないが、怖い先生の前ではちゃんとしている。

お母さんには強く言い返すが、お父さんには言えないなど相手によって態度を変えたりしていないなど、そのような人がメンタルの強い人につながると思います。

つまり、精神力や平常心は部活動だけでなく、普段の生活で培われるものが大きいということです。

全員そろった4月の最初の全校朝会で、相田みつをさんの「花を支える枝、枝を支える幹、幹を支える根、根は見えねえんだなあ」の詩の話をしたと思います。見えない根の部分で努力している人、大きな根を張っている人が、結果の花も咲かせることができると話をしました。どうですか？これまで、頑張っていて取り組めたでしょうか？

最後に、それぞれ1人1人が、これまで部活動に一生懸命打ち込んできたと思います。

それとともに、これまで自分を支えてくれた仲間がいたこと。家族にも休日の練習試合や大会の送迎、弁当・飲み物の準備、必要な用具の購入などたくさん応援してもらったからこそ、これまでやってこられたことを振り返ってほしいと思います。自分を応援してくれた周りの人に感謝する気持ちもメンタルのプラスになります。感謝の気持ちを忘れず、精一杯臨んでください。

食事・睡眠もしっかり摂り、万全の体調で臨めるよう、しっかり調整をしてください。

大会当日、最後まで決して諦めることなく、互いに大きな声を出し合い、素晴らしいパフォーマンスを発揮してきてくれることを期待しています。

地区中体連頑張りました

- ・バレーボール男子：優勝（県大会出場）
- ・バレーボール女子：予選リーグ敗退
- ・軟式野球：2回戦敗退・サッカー：予選リーグ敗退
- ・バスケットボール男子：優勝（県大会出場）
- ・バスケットボール女子：優勝（県大会出場）
- ・ソフトテニス男子：団体2位（県大会出場）、個人3位：田口慎一郎・太田真夢（県大会出場）
- ・ソフトテニス女子：予選リーグ敗退、個人5位：飯盛優来・古賀愛桜（県大会出場）
- ・剣道：団体優勝（県大会出場）、個人1位：湊上幹太、2位：諸富稜大、3位：山下敦史

【佐賀県中学校総合体育大会日程】応援よろしくお願ひします！

競技名		会場	◎は決勝→	24(水)	25(木)	26(金)
バスケットボール	男	嬉野市社会文化会館メインアリーナ		○	◎	
	女	嬉野市中央体育館		○		
バレーボール	男	嬉野市社会文化会館メインアリーナ		○		
		嬉野市中央体育館			◎	
剣道	男女	嬉野市社会文化会館			個◎	団◎
ソフトテニス	男	嬉野総合運動公園みゆきテニスコート		団◎	個◎	
	女	鹿島市北鹿島公園テニスコート		団◎	個◎	



