

伊佐市立菱刈中学校

学校便り NO 6

平成30年11月19日(月)

# 菱刈中学校 ほっと ライン

「ひしかり  
しっかり  
9年間」

菱刈中校区小中一貫教育入ロ-ガン

## 『一流の習慣術』

今号では日常生活において意識して心がけてもらいたいことを本の紹介を通して思いを掲載したいと思います。

この本（一流の習慣術）はプロ野球のオリックスブルーウェーブでイチロー選手の専属打撃投手を務め、そののち中学校硬式野球チーム「宝塚ボーイズ」で田中将大投手を教えた奥村幸治さんという方が、イチロー選手、田中選手の取り組み方を肌で感じて書かれた本です。

ドラフト指名されて期待を集めてプロ野球チームに入ったのに1軍で活躍できず、残念ながら2軍のままで終わってしまう選手もいます。

1軍選手と2軍選手の違いは、技術や体格面の違いもさることながら、（中略）満足はどこでするかが大きく作用すると思います。

2軍に甘んじている選手のなかには、プロ野球選手になった時点で「俺もようやくプロになれた」とほっとしている人が少なくありません。野球に限らず、どの分野でもそうだと思いますが、プロとは競い合いながら一つのことを極めようという意識の高い集団です。安住の地にたどり着いたかのようにほっと安心しては、トップ集団から取り残されるのは当たり前です。

一方、さらなる高みに向かって本気にチャレンジを続けている選手も、2軍には大勢います。そこで、大事になってくるのは、イチロー選手が常に気をつけていた心技体のバランスです。

心技体という言葉は知っていても、その重要性を正確に理解している人はプロでもあまりいません。技術を磨くにはハードなトレーニングが必要ですが、がむしやりに練習をして身体を酷使したら、ここぞという場面で技術が発揮できなくなります。そして、1軍選手と2軍選手でもっとも違うのはフィジカル面よりメンタル面、心技体の心の部分です。

1軍の監督やコーチは、2軍の選手をよく観察しています。どこを見ているかという点、技術やプレーにも増して普段の生活態度です。なぜなら、メンタルは生活態度に表れるからです。

技術や身体などのフィジカル面はグラウンドだけで完結しますが、メンタル面はそうではないのです。野球選手でもグラウンド以外の時間の方が圧倒的に長い。その時間をどう過ごしているかで心の状態は変わります。

ブレない心を作るために、メンタルトレーニングを取り入れる選手もいます。それも大事だと思いますが、まずは普段の生活態度から変えないとなんにもなりません。（中略）私生活も野球の延長線上にあると考えて規則正しく過ごす。イチロー選手がその良いお手本です。

集合時間に遅刻する、偏食で体重が増える、体調管理の意識が低くいつも眠たい目をして練習に出てくる…。そうした選手は多少の技術や実績があっても、1軍には呼んでもらえません。**生活の乱れは心の乱れ**。心技体のどれか一つでも欠けていると実践で使えない。そのことを指導者は理解しているからです。

今紹介した「**普段の生活を正す**」という話は別に目新しいものではなく、初めて聞いた言葉でもないと思います。これまで、多くの方々（学校の先生、クラブ活動の先生、塾の先生、保護者、祖父母、地域の方 etc）から話を聞かされてることでないでしょうか。ただ、あらためて一流アスリートであればあるほど、規律正しい態度で過ごしていることに気づかされます。

集会時での皆さんのきちんとした態度、話を聞くしっかりとした姿勢、生徒会役員の指示に従い行動する姿等々、やるべきことがやれる、当たり前のことがしっかりとできる、という習慣が皆さんを磨き、成長させているということを理解してほしいと思います。人はみんな一流になる『芽』をもっています。それを大きく花を咲かせるかどうかは自分自身の考え方で決まります。

さて、12月4日（火）から10日（月）までは人権週間となっています。学校では11月27日（火）全校生徒を対象にした人権講話を計画しています。そもそも、人権週間の始まりは、1948年（昭和23年）12月10日の第3回国際連合総会において、世界における自由、正義及び平和の基礎である基本的人権を確保するため、全ての人民と全ての国とが達成すべき共通の基準として、世界人権宣言を採択したのに続き、1950年（昭和25年）12月4日の第5回総会においては、世界人権宣言が採択された日である12月10日を『人権デー』と定め、全ての加盟国及び関係機関が、この日を祝賀する日として、人権活動を推進するための諸行事を行うよう、要請する決議を採択しました。

我が国においては、法務省と全国人権擁護委員連合会が同宣言が採択されたことを記念して、1949年（昭和24年）から毎年12月10日を最終日とする1週間を、『人権週間』と定めており、その期間中、各関係機関及び団体の協力の下、世界人権宣言の趣旨及びその重要性を広く国民に訴えかけるとともに、人権尊重思想の普及高揚を図るため、全国各地においてシンポジウム、講演会、座談会、映画会等を開催するほか、テレビ、ラジオなど各種のマスメディアを利用した集中的な啓発活動を行っています。（法務省ホームページから引用）



是非、御家庭においても様々な人権について話題に取り上げ、語り合っていたいただきたいと思います。



2年修学旅行(10/23~25) 長崎・福岡

1年宿泊学習 (10/24・25) 県立青少年研修センター

### 3年LA発表会

11月10日（土）に3年生のLA発表会が行われました。高校調べや劇「夏色をさがして」を発表しました。参観ありがとうございました。



### 12月の主な行事

- |            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| 12/1       | 市ジュニアリーダー研修会                          |
| 12/1       | 伊佐市ふれあい駅伝                             |
| 12/1~12/31 | 交通事故0月間運動                             |
| 12/3~8     | 菱刈中学校人権週間                             |
| 12/4       | 全校朝会 親業出前講座                           |
| 12/5       | 人権講座 (19:00~菱刈環境改善センター)               |
| 12/6~7     | 標準学力調査                                |
| 12/8       | 土曜授業 <u>学級対抗ロードレース大会</u><br>10:15スタート |
| 12/11      | 学年朝会                                  |
| 12/12      | ノーメディアデー                              |
| 12/14      | 学校運営協議会                               |
| 12/18      | 全校朝会                                  |
| 12/20      | スクールカウンセラー来校 (午後)                     |
| 12/21      | 終業式                                   |
| 12/22~1/7  | 冬期休業                                  |
| 12/23      | 天皇誕生日                                 |

