



# いなほ

～高めあい 助けあい 鍛えあい～



つくばみらい市立  
谷和原中学校  
学校だより  
R5.10.5

## 成長・感謝・貢献

### ～9/14 新人戦壮行会「校長先生のお話」より～

皆さん、こんにちは。今日は新人戦の壮行会。校長先生は昨年度谷和原中学校に赴任したので、総体・新人戦合わせて、4回目の壮行会になります。そこで、今回の壮行会では今までの校長先生のお話とは少し違った視点から、「本番に臨む心のもちよう」ということを考えてみたいと思います。スポーツの試合だけでなく、音楽や演劇の本番、集中して作品を創作するとき、3年生にとっては入学試験当日などにも、当てはまることだと思います。

#### 1 適度な緊張は「当たり前」であると思うこと。

そう考えるために必要なことは、入念な準備です。普段の練習に一生懸命取り組むのは、最低限の条件だと思います。単に一生懸命なだけでなく、練習のときに大会当日、本番の気持ちでやっているか、ということが「入念な」準備なのではないでしょうか。

できる準備は、練習への心構えだけではありません。例えば、大会当日にシューズを忘れた部員がいたらどんなことが起きるでしょうか。顧問の先生はそれに対応して連絡をしたり、運営の調整をしたりする必要に迫られます。チーム（ほかの部員）に与える影響もあるでしょう。雰囲気が変わってしまうかもしれません。

もうわかりますね。部員全員が、持ち物等を含めて「入念に準備」することは、とても大きな意味をもつのです。

#### 2 つらいとき、苦しい場面・時間ほど声をかけ合うこと。

これは、以前に先輩の先生から伺った話です。この先生は、あるスポーツの指導者として実績をおもちの先生でした。教えていただいたのは、「試合の中で、劣勢のとき、苦しい時間帯になると、不思議と声をかけ合ったり、コミュニケーションをとったりできなくなる。そういうときほど、普段の自分たちの声かけやコミュニケーションのとり方を意識して行っていくこと。これが、試合の流れを変え、自分たちのペースに引き込むことにつながる」ということでした。納得できる人も多いのではないのでしょうか。

コミュニケーションは声を出すだけではありませんね。視線を送り合ったり、気配を感じ合ったりすることは、スポーツの試合でも、吹奏楽の合奏でも日常的にあることでしょう。それを、本番で意識的にできるようにするのです。

ところで、個人で試合を行う場合や入試のときには、この「コミュニケーションをとる」についてどう考えればいいのでしょうか。そういうときには、「自分には応援してくれる人がいる」ことを思い出してください。今回の新人戦では、その応援の一つがこの壮行会の情景ですね。

今日は、これまでの壮行会での校長先生のお話とは少し違う視点からお話をしてみました。選手の皆さん、良い準備をして緊張を楽しみ、苦しい場面では今日の壮行会を思い出して練習の成果を出し切ってください。皆さんの検討を祈っています。





# 穂緑祭に向けて



10/17（火）に行われる令和5年度谷和原中学校穂緑祭のテーマについて、生徒会本部役員・穂緑祭実行委員から、9/22に各クラスで発表されました。

今年度のテーマは

## 『一心同体～交流と尊重で生まれる想い～』 百花繚乱 咲きほこれ

です。このテーマの理由としては、一人一人が学級、学年全体で心をつなげて合唱を創り上げたり、合唱以外に行われる体育のダンス発表やイングリッシュパフォーマンスなどを見たり、聞いたりすることで、尊重する気持ちを大切にするという意味を込めています。今年は、昨年までできなかった他学年の合唱を会場で聴くことができます。コロナで他学年との交流が薄れていた中、今年は同じ会場で聴くことができます。少しでも縦と横のつながりとして交流が深まればと思います。今年の穂緑祭、その想いを大切に、多くの素晴らしい作品が咲きほこるように、一人一人が花として様々な色に咲き、学級、学年、そして、学校全体ですばらしい1日になるようにしていければと思います。皆さんで良い穂緑祭にしていきましょう。

穂緑祭に向けた取組は、谷和原中学校ホームページでも紹介しています。日々の学校生活の様子なども紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

谷和原中学校ホームページはこちら↓

<http://blog.city.tsukubamirai.lg.jp/blog/yawara-chu/>



←QR コードはこちら

## がんばれ谷和原中生！

### 10/12(木)・13(金) 県南新人戦

- 女子バレーボール部 ○男子バレーボール部
- ソフトテニス部(男子個人、女子個人) ○卓球(男子シングルス)
- 剣道(女子個人)



### 10/19(木) 県南駅伝

有志のメンバーで駅伝チームを編成し、始業前に練習を行っています。

