

七転び八起き!

尼崎市立小田北中学校
第1学年 学年通信

No. 11
平成26年6月6日

かっこよく生きる かっこいい大人になりたい!

部活動に入部して、一ヶ月ぐらいでしょうか?入部前は、クラブ紹介での先輩達のカッコイイ姿を見て、自分もあんな風になりたい!とやる気に満ち溢れたことでしょう。しかし、まずは基礎練習と体力づくり。まだまだ先輩達のようにはいきません。高く跳ぼうと思っても、早く走ろうと思っても、シュートを決めようと思っても、スマッシュを打とうと思っても、まだまだ先輩たちの様にはいきません。けれど、先輩達だって最初は君達と同じだったのです。しんどいばかりのように感じる筋力トレーニングや基礎練習があったからこそ、走りきる体力、投げられる筋力がつき、そこに繰り返し練習して身についた技術がいきるのです。技術的なことだけを練習していても、**試合の中でのしんどいときには、その技術をいかすことも出来ません。しんどいとき(体力・気温・体調)、プレッシャーのあるとき(緊張感・記録や成績を残す・ゲーム中相手からの)**に、練習してきた事を発揮するためには、**練習の中で、体力をつけ、緊張感のある練習をするしかないのです。体力・精神力という土台があるからこそ、勝負できるのです。**

体力や筋力は、寝ていてつくものではありません。楽しんでつくものではありません。走っていてしんどくなった時、歩いてしまいたくなった時、もう少し走り続ける。または、今までより速いスピードで走る。筋トレの回数を少しずつ増やす、負荷をかける。このような時に、体力・筋力がつくのです。

心だって同じです。これはしんどい、これは嫌と「やるべきこと」をしない。友達とケンカして気まずいから学校に行かない。他人のせいばかりにする。朝寝坊して途中からは行きにくいから休んでしまう。責任を感じプレッシャーがかかる事はしない。このような事を続けていては心の成長はありません。**心の体力**がつきません。君達は、今まさに、子供から大人へ成長しようという発展途上人。

今、君達が友達関係・人間関係で悩んでいることは、**社会性を身につけるための大切なプロセス(過程)**なのです。悩みの無い人生なんてありません。今大切



にしてほしい事は、**問題を取り除くことや、問題から逃げる**ことではなく、問題の**解決法**や**賢さ**、立ち向かう**強さ**、**心の体力**をつけることです。加えていうなら、その中で、自分中心でなく、相手の立場を思う**気遣い**や**優しさ**を持てるように**成長**してほしい・・・。

君達はこの先、義務教育を終え、進路選択をし、どのような道に進んでいくにしても、必ずいつか、学生時代は終わり、社会へ出て行くのです。大人になり、多くの人達とつながり、共に社会生活を送るのです。新しい家族を作り、今度は子供の幼稚園や学校でのつながりもできます。**精神力(心の体力)**と**賢さ**を土台に、広い世界で、心豊かに生きていってほしいのです。

君達が、今悩んでいることの多くは、私達自身も小学生・中学生時代に、同じように経験してきて、失敗したり、悩み、落ち込み、泣いたりしてきた事です。そして、私達も何度も繰り返し、そのような問題に向き合い、何がだめだったのか、どうしたら良かったのかを考えてきたのです。とはいうものの、大人になっても腹の立つこともあるし、失敗もある。だけど、多少の事ではへこたれないし、人と人とのつながりを切って家に閉じこもろうとも思わない。たくさんの経験の中から、このような嫌な思いを繰り返さないためには、どうすれば良かったのか、起こってしまった後どうすればいいのかを身につけてきたからだと思います。逃げて解決しないことや、他人のせいにするだけでは何も解決しないこと、無駄な衝突をかわす多少の賢さも。私の人生の目標、かっこいい大人。人として親として社会人として、まだまだかっこわるい私ですが・・・私も発展途上中!

世界で一つの・・・。

火曜日の六時間目のことだった。2組の池田先生が何やら作業していたのは知っていたのだが、一時間後、それが何なのかがわかったとき、私はビックリした。そして、何のためかを知ったとき、池田先生の発想と情熱に感動した。池田先生の作っていたのは「連絡帳」だった。みんなが終学活で使用する、あの「連絡帳」。緑色の画用紙に表紙の校章もコピーして、連絡帳サイズに切っていて、中身は連絡帳だった。中身は少し薄い。本人のせいではないのだが、ちょっとした事から、連絡帳がお茶でぬれてしまった生徒がいたらしい。ぬれていないページのところを再利用し、それは作られていた。こうやって書くと簡単な様だが、きれいに仕上げようとすると手間がかかり、時間もかかる。

池田先生は、その子のために、連絡帳を手作りで復元していたのだった。こんな素敵な連絡帳は世界に一つしかない。

エエもん、もらったね～。ほんま、エエもんもらったね～。もらった子、これはちゃんとお返しせなアカンなあ～。お返し?それは君が、毎日その連絡帳を広げ、明日の連絡を記入し、忘れ物をしないようにする事やるな～。心には、心でお返し、ですよ～!

