



尼崎市立武庫中学校

学校だより 平成26年10月号

校訓 友愛 正義 自主 創造 健康

<http://www.ama-net.ed.jp/school/J1b/index.htm>

ぜんごさいだん

「前後際断」目の前の機会にすべての力を注げ！！

校長 高橋 利浩

《生徒の皆さんへ》 9月30日(火曜日)朝礼にて



元阪神タイガースの下柳投手の話です。33歳で日本ハムを解雇され、阪神タイガースに移籍して37歳で最多勝の記録を達成しました。そのあと、45歳まで現役を続けました。

下柳投手は、どのように復活できたのでしょうか？「ゾーン」を引き寄せる訓練をしたいと思います。「ゾーン」とは、「日頃訓練した脳や身体に調りされた精神が重なったとき、自分自身でも驚くようなハイパフォーマンスが発揮されるという、究極の集中状態のこと」である。下柳投手は、10個の引き寄せる方法を取り入れました。その中の一つを紹介します。

「前後際断」という言葉である。この言葉は、江戸時代を代表する禅のお坊さん沢庵(たくあん)の『不動智神妙録』の中に、「前後際断と申す事の候(そうろう)なり。まえの心をすてず、又今の心を跡へ残すが悪敷候(あしきそうろう)なり。前と今との間をば、きつてのけよと云ふ心なり。是(これ)を前後の際を切て放せと云ふ義なり。心をとどめぬ義なり。」と書かれています。

この言葉の意味は、「前(過去)と後ろ(未来)を断ち切って、目の前の機会にすべての力を注げ」という意味である。下柳投手は、「人間がコントロールできるのは、今この瞬間のみに、自分の過去や未来への思いが大切な現在をおろそかにさせている」と述べているが、この言葉にはハッとさせられた。日常生活において、如何に過去にとらわれ、未来を気にしすぎ、現在に集中できていないかということ...。君たちも、現在に集中して心を整え、究極の心の状態である「ゾーン」を経験して見て下さい。

【ボディ・ブレイン どう底から這い上がるための法則 著書下柳剛さんより一部抜粋

《いじめの運動・スローガン決まる！》 風紀委員会より

風紀委員会では、いじめをなくす、防止するために、「いじめの運動」を推進することになりました。そこで、いじめ撲滅に関するスローガンを募集して最優秀作品・優秀作品が選ばれました。さて、「いじめ」は暴力や嫌がらせ、無視する、のけ者にする...などの目に見える行動ばかりではありません。なにげないひと言が「いじめ」につながる場合があります。「いじめ」は、するほうが100%悪いのです。私たちは、同じ人間としてこの世に生まれ、すべての人が大切にされなければなりません。「いじめ」をするのは人間、だから、「いじめ」をなくしていくことができるのも人間です。目をつぶらないで、「やめろよ！」という声を出していきましょう。【いじめを決して許さない集団づくり実践事業】

・最優秀作品 「遊んでた」 そんな逃げ道 許されない！

2年2組 緒方理彩さん

・優秀作品

守ろうよ きらきら輝く その笑顔 2年2組 高坂あゆみさん

今だけじゃない 一生残る 重い罪 1年1組 植村友香さん



《教育実習終わる》 9月30日(火曜日)

本校卒業生による教育実習期間が、終わりました。指導教諭の岡村先生、松田先生3週間のご指導、ありがとうございました。2人の教育実習から武庫中学校生徒の皆さんへのメッセージがあります。中谷愛美先生より、「笑顔と感謝を忘れずに！3週間ありがとうございました。」 山方諒平先生より「3週間、お世話になりました。これからは先生になるために頑張ります！みんな夢にむかって頑張ろう！」とそれぞれの思いを話してくれました。

これからは、大学生にもどって勉強して、立派な先生になることを期待しています。

《部活動等、表彰》

○陸上競技部 第68回尼崎市総合体育大会

・女子総合 3位！

・女子共通4×100mR 3位(松崎さん、関さん、山本さん、三井さん)

・3年女子100m 3位(関さん) ・男子共通砲丸投げ 1位(二木くん)

・男子1・2年4×100mR 3位(榎本くん、久安くん、松村くん、桑田くん)

・女子共通100mH 1位(三井さん) ・女子共通走り高跳び 3位(三井さん)

・女子共通砲丸投げ 2位(日高さん) ・男子1年1500m 1位(福井くん)

