



Koryo 陵 雲 High School

〒031-0011 青森県八戸市田向二丁目2番6号/電話 0178-44-3866/FAX 0178-43-9077

https://kouryo-high-school.com/ Eメール kouryo@chibagakuen.ac.jp

夢をおいかけよう



～夢とは自らの努力で獲得できるもの～

9月6日(火)、東京青森県人会等主催の青森県出身者による「高校生のための講演会」が行われた。講師は、弘前市出身の葛西順一(早稲田大学スポーツ科学部教授)氏が務め「夢をおいかけよう」と題して、夢を実現するための心構えをお話して下さった。また、日頃研究されているスポーツ科学の分野もわかりやすく説明。生徒たちは、諦めずに夢をおい続けること、おい続けるために必要なことについて熱心に聞き入っていた。講演後に、梅内拓真君(3年・名川中学校出身)が、「疲労を早く取るためにはどうすればいいですか」と質問し、「疲れは体ではなく心が疲労していることが多い。心の疲れを取る方法を自分で見つけることが大切」と教えていただいた。また、講演後にもかかわらず、葛西氏に歩み寄って話しかける生徒にも丁寧に対応して下さい、生徒たちは、本県出身の大先輩と貴重な時間を過ごした。



【生徒感想】

1年 林 玲音(鎌倉市立大船中学校出身)
今回の講演、とても楽しみにしていました。スポーツをやっていることもあり、どんな話が聞けるかわくわくしていました。実際、先生の話すこと一つ一つが身に沁みました。特に、順一先生がおっしゃった「負けに不思議な負けなし」という言葉が刺さりました。中学のクラブの監督が同じことを言っていて、そのときのことを考えました。私は、中学のときの試合で、自分たちより格下のチームと戦いボロ負けした経験があります。そのときは、たまに負けたりはしかなかったんですけど、しかし、後々、試合を撮ったビデオを見ると、いつもより駄目な点がたくさんあり、そこには負けの理由がはっきり映っていました。「勝てるだろうと安易な気持ちで試合に臨んだこと」「相手の勝ちたいという気持ちが上回ったこと」など様々な要因が考えられました。「負けに不思議な負けなし」の言葉に合点がいったときのことが思い出されました。プロの人や指導者の方でも、この言葉を言っているのを時々耳にします。その人たちは、皆、同じような経験をされたからこそ努力して今があるのだと思います。経験の浅い僕たちに伝えたい言葉なのだと感じました。

また、「敗北から学ぶ」というのも共感できます。順一先生は、苦難を乗り越えて努力してきたから、自分の過去を自信を持って私たちに伝えられるのだと思いました。自分の苦しい過去を話すことは、勇気のいることです。言葉を語らせながらも話して下さった順一先生の、強い心を感じました。自分だったら、ためらうと思います。負けたら悔しいし、自分のせいとなると立ち直るまでも時間がかかります。スポーツは勝負の世界なので、勝ち負けは必ずあります。負けをいかに次に生かすか考えていかなければならないと強く思いました。

順一先生が、卓球という競技、そして素晴らしい指導者と出会ったように、自分もサッカーをするために青森に来たので、監督、部員、応援してくれる方々、親に感謝してプレーしたいと思います。苦しい勉強もサッカーと同様とまでは難しいですが、勉強できる環境に感謝して取り組みます。これまでの出会いに感謝。一日一日、感謝を忘れず、これからの出会いを楽しみに、夢をおいかけ成長し続けていきたいと思います。今日はありがとうございました。

1年 山本 真央(下長中学校出身)
今回の講演は、夢に向かって努力することの大切さを知る良い機会となりました。

人それぞれ、目指している夢は違います。また、夢というものは、誰かと一緒に見ることはできない、自分しか見ることができないものだということが、夢を追いかけるとはとても大変なことだと思いました。特に卓球などのスポーツでは、毎日練習、トレーニング、何を目標に頑張るか人それぞれ違うけれど、頑張りの裏には苦勞があることも分かりました。負けたときの苦しさ、怪我をして練習できないときの辛さ。それでも諦めないで努力を続けていけば、必ず周りも応援してくれます。自分の夢に近づくこともできます。応援されるからこそ頑張れるし、自身を奮立たせることもできるのだと思います。

お話の中で、特に印象に残ったのは、夢を叶えるためには、心も強くなければならないということです。オリンピックにも出場した卓球選手の緊張に負けない精神力の強さはすごいと思いました。どんなことをやるにしても苦勞はつきものなので、弱い自分に負けない強い心を持つことが大事です。

私は正直言って、将来の夢や目標について今まであまり考えたことがありません。将来、どうしたいかなんて、まだずっと先のことだと思っていたからです。しかし、もう大人になると目が前にきているので、自分は何をしたいのか、それをするにはどのような目標を持ち、どのように努力したら良いか、少しずつ始めなければならぬと実感しました。そして、夢や目標は、必ず「善」に繋がるものでなければならぬという言葉も印象に残っています。もし、間違った方向に進んでしまうと「悪」に繋がってしまうかもしれません。そういったことも理解していかなければならないと思いました。

私の場合は、まずはいろいろなことに興味を持ちチャレンジし、得意なこと、好きなことを見つけていきたいです。今回学んだことを生かせるように、自分なりに一日一日を大切に過ごしながら小さな目標から取り組んでいきたいです。今、できることを懸命にやって、その先にある自分の道を進み、さらに夢を叶えられるよう今の自分より前進したいです。



避難訓練実施



9月1日(木)、火災を想定した避難・通報訓練を実施した。当日はあいにくの雨となり、避難場所を体育館に変更し、避難経路の確認、点呼報告を行った。また、防災委員が水消火器を使用し、使用方法の確認を行い消火訓練を実践した。生徒たちは、訓練によって改めて防災に関する意識を高めた。

自分を知らそう



9月5日(月) LHRの時間において、スクールカウンセラーの石岡先生に来ていただき2学年で講話を受けた。「自分を知らそう」と題して、エゴグラムを用いて自分の性格を調べる活動を行った。エゴグラムとは、生活全体において、自分はどういうような自我状態(自分の心の状態)をとりやすいかを図による表示として検討するものである。石岡先生は「点数が低い、高いを判断するのではなく、どんな性格特徴があるか、自分のことを理解することが大切だ」と述べた。点数が極端に高すぎたり、低すぎたりするところは、それぞれ長所と短所が存在するとして自己分析に役立てた。最後に、自身の特徴を把握したうえで理想のエゴグラムを作成。そのためにできることをチェックリストを見ながら各自文章にまとめた。生徒たちは、やりたいことを明確にできたようだった。

フィットネスポニー講座

フィットネスコース



1年 杉田 龍星(第一中学校出身)

初めに、ボクササイズをしました。ボクシングはやったことがなかったので、難しかったです。でも、講師の方が丁寧に楽しく教えてくれたので、徐々にできるようになりました。午後はヨガでストレッチを行いました。体のどこを鍛えるかによっても動きが異なり、動きの一つ一つに意味があることを改めて感じました。

1年 角地山 葵羅(階上中学校出身)

「パンチ」「キック」を基本としたボクササイズをやりました。意外に激しい動きもあり、最初から疲れました。しかし、サッカー部の人たちが講師の方と一緒に動いて、盛り上げてくれたので楽しく活動できました。ダンスエクササイズでは、スクワットがきつかったです。一人だと最後までできなかったかもしれませんが、皆と一緒に頑張ったのでやりきることができました。

1年 板橋 宙(長者中学校出身)

午前は、ボクシングのような格闘技系の動きで体を動かしました。初めの余裕は最後にはありませんでした。夏休みのんびり過ごしていた私の体にはきつくと、筋肉痛になり

りそうでした。午後はヨガをやりました。午前にはたくさん動かした体を休めるためにも、なるべく深呼吸しながら体をほぐすことを意識しました。私のヨガのイメージは、柔軟性がないとできない難しいものというイメージです。しかし、体をほぐすストレッチがほとんどだったので、体が硬くてヨガに対する不安があった私でも、リラックスしながらできました。日頃から体を動かす習慣を身につけよう、と再確認できた講座となりました。

2年 佐藤 仁紀(白山台中学校出身)

ボクササイズで格闘技の動きを取り入れ、体を動かしました。初めから汗が出て、汗の量と疲労の蓄積が凄かったです。できる範囲で取り組みました。特にダンスエクササイズの体力の消耗が激しかったです。また、ヨガにも挑戦しました。本格的にやるのは初めてでした。できる限り筋肉を伸ばすように意識し、心を落ち着けて体を動かしました。一日中、体を動かすのは初めてだったので、とても疲れました。一番消耗の激しかったダンスエクササイズを乗り切ったときには、達成感を味わいました。コロナ禍で運動する機会が少なかったため、思いきり体を動かすことができました。覚えたい動きを自宅でも実践してみたいです。



パークゴルフコース

1年 上野山 凱大(第二中学校出身)

個人的にゴルフは、簡単にできるイメージでした。しかし、想像以上に難しかったです。先生と友達と三人でコースをまわりました。二人とも上手だったので、二人のプレーを真似てみました。スポーツは、野球しか経験したことはありませんが、同じグループの人、他のグループの人の動きや行動を見て、「上手になりたい」「来年は先輩を引越していききたい」と思いました。

1年 山野内 日向(第一中学校出身)

初めてパークゴルフをやりました。足と腕が痛くなりました。規定よりも少ない打数で決めるという目標を立てましたが、目標には届きませんでした。でも仲間と楽しむことができたので良かったです。自分と同じく、パークゴルフ



の経験がない友達に上手だったのは驚きでした。友達の新たな一面も知ることができて嬉しかったです。

1年 三浦 大和(豊崎中学校出身)

最初から、パークゴルフは難しいと思っていました。でも簡単なコースからトライして少しずつ慣れていきました。徐々に難しいコースにも挑戦しました。ボールを打つには、地形を知ることが大事だということがわかりましたし、打つ強さのコントロールも必要です。パークゴルフは頭を使うスポーツだと思いました。また、やってみたくてです。

2年 清富 鯉生(世田谷区立船橋希望中学校出身)

パークゴルフは、やったことがなかったので、普通のゴルフと同じようにボールを遠くに飛ばすものだと思っていました。実際は、ほとんどがゴロで、打つときの力加減、カップまでの距離などわかりませんでした。慣れてくると、だんだんにコツを掴み自分自身楽しむことができました。パークゴルフには審判がいりません。プレイヤー一人一人がルールを守り、皆が思いやりを持ってやることに意味があります。どのスポーツにおいてもルールを守ることは大事だと思いました。



3年 八木田 実咲(北稜中学校出身)

パークゴルフをしました。ゴルフの打ちっぱなしはやってきたことがありましたが、パークゴルフは初めてだったので、今回体験できることにワクワクしていました。現地に着くと、グループに分かれ、コースの回り方、クラブの使い方などを教えてもらいました。私たちのグループはDコースから回りました。打つ順番を決めるときは数がききさんである銀の棒を使います。じゃんけんではなく、専用の物があることがわかりました。いざ、打つてみると思うような方向、距離に飛んでいかず、難しかったです。クラブを振る際、ひじは曲げず、振り子の要領で打つと良いとアドバイスをもらいました。各コースには、1~9の旗が立っており、1のクラブに入れたら、2に行くという感じで、順番に回っていきます。それがかなり疲れました。平地ではなく傾斜があるので、下から上に移動するときは、軽く登山をしていけるようにしました。



Dコースを制覇してお昼になりました。距離を保ちつつ、皆と一緒に外でお弁当を食べたので、まるで遠足のように楽しかったです。入学時から、昼食は自分の席で黙食というのが当たり前だったので、ただの昼食時間も貴重な時間となりました。最終的には、Cの最後まで回りました。かなり疲労のたまる体験でしたが、グループ間で、応援やアドバイスを交わし、協力しながらスポーツを楽しむことができました。

トランポリンコース

1年 貝吹 洸之介(明治中学校出身)

トランポリンは、初めてだったので上手くできるか心配でした。しかし、講師の方が丁寧に教えて下さったおかげでコツを掴むことができました。腹落ちと腰落ち、そこから体をひねる技が難しかったです。今日できなかった技は次回できるようにしたいです。

1年 高際 真愛(白銀南中学校出身)

初めてのトランポリンだったので、凄く怖かったし、やるのが嫌でした。しかし、講師の方の話を良く聞き、上手に跳ぶコツ、注意点を頭に入れたらやることで、恐怖心は少しずつ消えていきました。途中で、私だけできない技があり、挫けそうになりました。諦めずに休み時間も練習し、できるようにになりました。嬉しかったし、講師の方が優しくはめてくれたので頑張った良かったと思いました。改めて、諦めなければできるようになるということを学ぶことができました。トランポリンの楽しさを知ることができました。

2年 梶館 謙信(船橋市立宮本中学校出身)

講座に参加する前は、トランポリンは写真や映像でしか見たことがなく、簡単そうに見えました。怖そうだけれども楽しそう、というのがやる前の印象でした。でもやってみると、想像よりも難しく、空中でバランスを取るのが非常に難しかったです。少しバランスや姿勢が崩れるとあらぬ方向に跳んで行ってしまい焦りました。それでも講師の方々のアドバイスに従って跳ぶとだんだんとやれることが増えていく感覚が楽しかったです。機会があれば、またやってみたくてです。

