



相原中学校だより

第5号
R1. 8. 26

持てる力を最大限に発揮するためには

校長 江戸谷 智章

この夏の高校野球神奈川県大会で、ノーシード校の県立相模原高校（以下、県相）が、大会3連覇中であった横浜高校を相手に土壇場で5点差をひっくり返し、みごと準決勝に名乗りをあげたことは記憶に新しいことと思います。並みいる強豪校を倒し県立高校がベスト4に入るには、それ相応の練習を積んできたであろうことは想像に難くありません。

ところが、県相野球部の生徒たちの日々の練習時間は、平日で18時30分までと一般の公立高校なみ。また、グラウンドも陸上部と分け合いながら練習を行うなど、独自に野球場を持つ名門私立学校とは、環境面においても格段の差があったといえます。そんな環境下にあつて、県相野球部が絶体絶命のピンチから大逆転劇を生み出すこととなった理由の一つに、一昨年から取り入れてきたメンタルトレーニングによる成果があったと言われています。



メンタルトレーニングとは、こころと身体（行動）はつながっているという考えから、自分自身でこころをコントロールする力を高めていくもので、いかなる状況におかれていても自身の持つ最大のパフォーマンスを生み出していくための訓練であることをご承知のことと思います。

しかし、これが口で言うほど簡単なものではないようです。事実、試合やコンクールはもとより、ここぞという大事な場面で、それなりの練習を事前に積んできたにもかかわらず、必要以上に緊張してしまい、頭が真っ白になり、自分の力の半分も出せなかったといった経験を誰しもがもっているのではないのでしょうか。また、発表の場面ばかりでなく人間関係においても、あることがきっかけとなって自分の心が乱れてしまい、冷静さを失って感情的になったがために、かえって事をこじらせてしまったという経験をお持ちの人もいるのではないかと思います。

自分のこころをコントロールするためには、日頃から自分の心の有り様を冷静に見つめて把握しようとする訓練が大事なのだそうです。心理学でも「メタ認知能力」などと言われたりもしますが、自分自身の言動を外側からもう一人の自分が客観的に観察し、感情を上手にコントロールする癖をつけていくことで、「意欲」「協調性」「粘り強さ」「忍耐力」「計画性」といった能力が向上したといった報告もあるようです。（注1）



さて、話を県相の野球部に戻します。今回の試合で選手たちは、自分自身の状況を客観視するために、テレビ映像のように自分の置かれている状況を自分自身でモニタリングをしていたといえます。実際、8回に1点を勝ち越され打席に入った中野選手は、「次は4番、中野です」、「中野、追い込まれました」など、自分を冷静に客観視することで、普段どおりの練習の成果が発揮され、結果、2塁打を打ち逆転勝利へと導くきっかけをつくることができました。また、2点リードでむかえた最終回。投手の天池選手は、勝利を意識し過ぎてストライクが入らずにいたとき、すかさずキャッチャーの風間選手がマウンドに駆け寄り、冷静さをうながす場面がありました。風間選手は、けがで自分自身が試合に出られなかった時も、けっして動揺することなく、常にチームのために試合の流れを観察し続け、人一倍、客観的な目を培ってきたおかげだと自らを分析しています。

ちなみに、自分で実践できるメンタルトレーニングの方法として、自分の思っていることをノートに書き出し状況を客観視してみる。感情的にならないようにする。自分の思い込みにあえて反論してみる。自分を支える言葉や音楽などをもつ。などの取り組みがあるようです。様々な重要な局面で、納得のいくパフォーマンスや対応がしっかりとれたらいいなと、私もちょっと心がけてみようと思っている今日この頃です。

ちなみに、自分で実践できるメンタルトレーニングの方法として、自分の思っていることをノートに書き出し状況を客観視してみる。感情的にならないようにする。自分の思い込みにあえて反論してみる。自分を支える言葉や音楽などをもつ。などの取り組みがあるようです。様々な重要な局面で、納得のいくパフォーマンスや対応がしっかりとれたらいいなと、私もちょっと心がけてみようと思っている今日この頃です。

注1 「国立教育政策研究所「非認知的（社会情緒的）能力の発達と科学的検討手法についての研究に関する調査報告書」2017年3月 遠藤俊彦研究代表者

「学ぶことの大切さ」とは

学ぶ力育成部 秋山 雄一郎

下の紹介文を読んで、みなさんはこの映画が何だかわかりますか？この映画は8月2日に上映開始された『風をつかまえた少年』という作品です。

アカデミー賞®受賞『それでも夜は明ける』
 キウテル・イジョフォー初監督作品
 23カ国で翻訳され世界を感動で包んだ
 ベストセラーの映画化
 “電気を起こす風車”で村を救った
 14歳の少年の奇跡の実話
 ひたむきな姿が
 学ぶことの大切さを伝えてくれる

映画の舞台はアフリカ南東部に位置するマラウイ共和国。面積は日本の3分の1ほどで、国民の80%は農業に従事しています。国際協力機構（JICA）の2018年のデータによると、8年間の義務教育の小学校は授業料が無償で就学率が92%を超えるものの、4年間の中学校は義務教育でなく、学費が必要なたため、就学率は15%だそうです。電気の普及率は当時、全国で2%程度。少年の村にも電気は来ていません。夜は真っ暗。ランプで明かりをとります。



この映画の主人公であるウィリアム・カムクワンバ少年が中学校に進学した後の2001年、マラウイを干ばつが襲います。干ばつによって父は息子の学費が払えなくなり、少年は退学を余儀なくされます。しかし、彼は頼みこんで学校の図書館に通います。彼は自転車の車輪を回すとライトが点灯することに気づき、その仕組みを学びたかったからです。自転車の車輪を人間が回すことで発電できるなら、風車で車輪を回せばいい。発電できたら、それでモーターを回し、井戸の水を汲み上げれば、畑に水を供給することができる。干ばつに負けることはないし、1年に二度収穫できるようになるではないか、というわけです。

「人はなぜ学ばなければいけないのだろうか」、「この勉強が何の役に立つのか」と疑問を感じながらも、多くの中学生が希望する進路に向けて頑張って勉強しています。学ぶことが、未来を切り開き、人生を豊かにする。夢と希望を捨てなければ、どんな人生にも不可能はないと、カムクワンバ少年が教えてくれています。この少年のように学び、行動することができないと思う人もいるかもしれません。それならば、新しい発見をして、学ぶことを楽しむことからスタートしませんか？しかし、3年生にはそんな余裕はないかもしれません。でも、学ぶことは本来「楽しいこと」だということを忘れないでください。頑張れ！相中生！

8・9月の主な日程

8月	9月
26日(月) 2学期始業式	1日(水) 体育部門予行練習 文化部門実行委員会 体育部門拡大実行委員会
27日(火) 体育部門実行委員会 最終下校 17:30	12日(木) 体育部門係別会議
28日(水) 学年練習(1・2年体育、3年文化) 諸活動なし	13日(金) 体育部門前日準備
29日(木) 学年練習(3年体育、2年文化) 体育部門係別会議	14日(土) 第34回優輝祭体育部門
30日(金) 体育部門全体練習 ブロック交流会 体育部門係別会議	16日(月) 敬老の日
	17日(火) 振替休日(9/14日分)
	18日(水) 体育部門反省 生徒会専門委員会
	19日(木) 3年生PTA茶話会
	20日(金) 1・2年合唱交流会 代表議会 あいはら級第3回校外学習
	23日(月) 秋分の日
	24日(火) 諸活動なし
	25日(水) 2・3年生合唱交流会 1年合唱リハーサル 文化実行委員会 PTA指名委員会
	27日(金) 1・3年合唱交流会 2年生合唱リハーサル
	30日(月) 3年生合唱リハーサル 諸活動なし 校納金引落日
2日(月) 学年練習(3年体育) 諸活動なし	
3日(火) 学年練習(1年体育、2年文化) 3年学力テスト ブロック交流会	
4日(水) 全体練習 体育部門係別会議 生徒会役員立候補者受付締切	
6日(金) 学年練習(2年体育、3年文化)	
7日(土) PTA運営委員会	
9日(月) ブロック交流会	
10日(火) 体育部門係別会議	

