

# 白樺と虹と太陽と

令和5年度 校長通信

5月10日発行

第2号

文責 中野善文



全校44名の個性を  
大事にする山中！  
第41期生徒会

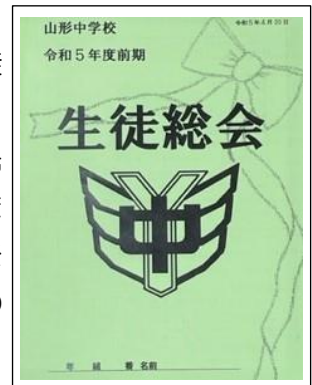
4月は、儀式や集会等で慌ただしく過ぎ去った1か月でした。

そういう忙しさの中でも、生徒の活動を見ると、一つ一つのことを丁寧に、そして着実に進めていました。その中でも、特に印象に残ったのが、4月20日に実施された生徒総会です。

集合時から「さあ、やるぞ」という意気込みが、3年生から伝わってきました。また、協議においても建設的な意見が多く、「わたしも提案に賛成します。理由は、～だからです。」「わたしも協力するので頑張ってください。」という意見が多く出されました。まさに、これからの山形中をどのようにより良くしていくのかを、全校生徒が一つになって話し合った素敵な時間でした。

議案書の中には、**明るい挨拶**という言葉が繰り返し出てきましたが、先日からバレーボール部の生徒が、毎朝校長室にあいさつをしに来てくれます。おそらく、部延長に向けて頑張るぞという気持ちと明るいあいさつを広げようという気持ちを行動に移したのだと思います。そのおかげで、わたしの1日のスタートは、とてもすがすがしく明るいものになりました。

第41期生徒会スローガン「輝笑天結～個性は多彩に心は一つに～」のスローガンのもと、全校生徒44名でどんな物語を創り上げていくのか、今からとても楽しみにしています。

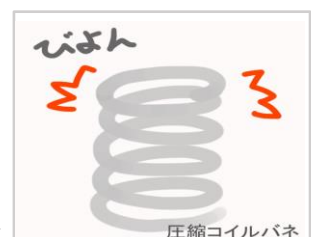


## 悔しさをバネに…!? 君ならどうする？

4月にいくつかの競技において大会が実施されました。本校でも、クラブもしくは個人で参加した生徒がいます。当然のことながら、負けたり力を発揮できなかったときに「悔しい」という気持ちになります。おそらく参加した多くの生徒が、「悔しい」と感じたのではないのでしょうか。

生徒に、「悔しいという気持ちは、プラスかマイナスか」と聞いてみました。多くの生徒がプラスであると反応しましたが、これは受け止め方によって変わってきます。「もうあきらめよう」と感じるのか、それとも「この悔しさをバネに」と感じるのかで変わってきます。多くの生徒がプラスと感じたのは、後者のようにあきらめない気持ちを持っているからなのでしょう。～比喩的表現「バネ」の性質とは～

「バネ」の性質のひとつに、「エネルギーの蓄積と放出」があります。強い力が加わればその分エネルギーを十分に蓄え、大きな力を放出することができます。みなさんも、努力をたくさん積み重ねて力を蓄えると、その分大きな力を発揮できることとなります。しかしながら、一人で努力を積み重ねるのは難しいものです。悔しい気持ちを仲間と共有し、互いに励まし合って取り組むとその力はさらに倍増します。「悔しさをバネに」、これからの練習試合や大会に臨んでいきましょう。



## チャレンジする気持ち ☆ あきらめない気持ち

校報「やまどり」(No.3)でもお知らせしましたが、今年の盛岡市内一周継走大会は「チャレンジする気持ち」と「あきらめない気持ち」の尊さを示してくれました。

近年、生徒数が減少傾向にある中で、盛岡一周継走大会への小規模校の参加数が減少しています。本校もどちらかというと長距離を得意とする生徒は多くありません。今年の参加は厳しいかと半ばあきらめていましたが、生徒同士が声を掛け合って、自らの意思で出場することを決めてくれたことを嬉しく思います。(ポスター：下館春稀さん作)



本校は、スクールバスを利用する生徒が全校の半分以上を占めるとともに、登校時は小学校と同じスクールバスを利用していることから、他校に比べて時間の制約が多いです。そのため、全員がそろって練習する機会が少なく、家庭での自主練習が重要なポイントとなりました。3年生は本番に備えて、修学旅行2日目の早朝トレーニングに選手全員が参加し舞浜の地を走りました。



大会当日の天候は、決して良いコンディションではありませんでしたが、チーム全員が一丸となって襷と絆をつなぎました。大会に出場した多くの選手(1,200人)に加え、沿道に立ち並ぶ多くのギャラリーに囲まれ、緊張や不安等の重圧があったと思いますが、全員が粘り強く最後まであきらめることなく走り切った姿はそれぞれに輝いていました。また、チーム全員で仲間を応援・鼓舞する姿は、とても美しかったです。改めて、学校の代表として出場してくれた特設陸上部の皆さんに感謝するとともに、これまでの努力と大会当日の頑張りを、校長として大変誇らしく思います。

この大会は、おそらく出場した選手だけにしかわからない貴重な経験になったことと思います。そして、この経験は必ずやこれからの長い人生において大きな力を発揮する原動力になるものと信じています。駅伝に限らず、本校の生徒の皆さんにはいろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。

夏には、地区駅伝大会が野田村で開催されます。皆さんもチャレンジしてみませんか!?

～長距離走のトレーニング方法を紹介します～  特設陸上部

長距離走のトレーニングは、まず目標タイムを設定しその目標タイムをクリアするには、どのくらいのペースで走ったらよいのかをイメージします。例えば、3kmを12分で走るとすると、1kmを4分、200mを48秒、100mを24秒のペースでそれぞれ走ればよいことになります。一般的な練習方法として、タイムを意識したペース走やインターバル走、心肺機能や足を鍛えるためのロングジョグ、後半に強くなるためのビルドアップ走などもあります。特設陸上部では、これらをチームのみんなで取り組みます。



上を目指せば当然厳しい練習にもなりますが、この競技に魅了される人が多くいます。それは、練習が結果につながりやすいこと、目標をクリアしたときの達成感が爽快であること等が考えられます。

わたしも中学校時代に、サッカー選手としての体力づくりを目的に駅伝大会に出場しましたが、結構自主練習にはまりました。久慈川沿いの堤防、早朝の前浜、いつも頭の中を爆風スランプの「runner」が流れていました ♪

体育祭に向けて、みんな楽しそうに練習に取り組んでいます。本番をどうぞお楽しみに!!