さざんか

かとう学園　宗像市立河東中学校
学校通信第2号(R5. 4. 13)

春らんまんの中、第３８回入学式を行いました
～　新入生２３８名が河東中へ入学です　～

夜中に強い雨が降りましたが、朝には気持ちよく晴れわたった４月 12 日（水）、第 38 回入学式を本校体育館で行いました。本年度の新入生・7 年生は 238 名です。8 年生が 230 名、9 年生が 209 名で総計 677 名の生徒がそろいました。4 年ぶりに宗像市長をはじめとした来賓の方にも参加していただきました。また、今回は初めて 9 年生有志による歓迎合唱も２曲（校歌、春に）披露されました。

新入生代表誓いの言葉　～澤邊　虹音さん～

私たち２３８名は、今日この日から、河東中学校の一員となります。私たちは誓います。仲間とともに支え合いながら、自分の夢や目標に向かって挑戦し続けることを。自分のことだけでなく、相手のことを尊重し、思いやることを。河東中学校をより良くするために、自分から進んで何事にも取り組むことを。そのために、周りの状況を把握し、相手の気持ちを考え、行動します。そして学校だけでなく、地域の行事にも積極的に参加し、地域の一員としての役割を果たせるようになります。最後に、中学校生活の一日一日を大切に過ごし、夢や希望、自信を持って、三年後、この河東中学校を旅立っていくことを誓います。

在校生歓迎の言葉　～生徒会長　貞光　歌さん～

暖かい春の陽気の中、新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。生徒を代表して、心よりお祝い申し上げます。今日からみなさんは、河東中学校の一員として新しい生活が始まります。大きな期待と不安の気持ちを抱えて、この日を迎えられていることでしょう。そんなみなさんに河東中学校の魅力を三つ紹介します。

一つ目は、あいさつです。私達の明るいあいさつは、学校だけでなく地域の方々との交流も深めています。

二つ目は、体育祭や文化祭などの行事です。クラスや学年をこえ、学校全体で団結することで、大きな達成感や感動を味わうことができます。

三つ目は、自分の新しい夢や目標を見つけられることです。先生やクラスメイト、部活動の仲間と過ごしていく中で、何をがんばりたいかをしっかりと意識して日々を過ごします。

このように、河東中学校では、充実した生活を送ることができます。

中学生では、学年が上がるにつれ、勉強の量も増え、むずかしくなります。また、時間の管理も大切になってきます。不安なことやわからないことがあると思いますが、そんなときは、先生や私達になんでも相談してください。新入生のみなさんのご活躍を心からお祈り申し上げ、歓迎の言葉とさせていただきます。

学校だよりの裏面には、河東中生徒にぜひ知ってほしい、現在や歴史上の偉人の話、スポーツや芸術などで活躍している人の考え方や言葉をコラムとしてのせています。気軽に読んで、自分の生き方や考え方の参考にしてもらえればと思っています。

スポーツや芸術、勉強でゾーンに入るにはどうすればいいのか？
～　三宅宏実さんが語った道具との対話　～

よくスポーツ選手や芸術家は極度の集中状態を“ゾーンに入る”と言います。トップアスリートの試合後のインタビューで、ゾーンという言葉が聞かれることがあります。ゾーンというのは、集中力が極端に高まることで、周りの景色や音などが意識の外に放りだされ、自分の感覚だけが研ぎ澄まされて活動に没頭できる特殊な意識状態をさします。その瞬間は、取り組んでいることに没頭し、驚異的な集中力で予想以上の結果を出すことができます。試験の際に、集中しすぎて普段解けないような問題がふと解けてみたりするのも一種のゾーンと呼べるかもしれません。では、ゾーンもしくはそれに近い集中を高めるためにはどうしたらいいのでしょうか。スポーツに限らず、芸術でも勉強でもどうすれば集中を高め、結果を出すことができるのでしょうか。そのヒントとなるトップアスリートの話を紹介します。

ウェイトリフティング選手の三宅宏実を知っていますか？2 年前の東京オリンピックにも出ました。日本女子最多のオリンピック 5 大会連続出場した人です。重量あげ48kg級でロンドンオリンピックで銀、リオデジャネイロオリンピックで銅メダルを獲得した人です。彼女は、中学生時代は軟式テニスに夢中になって練習していましたが、テレビでオリンピックの重量あげを見て、あこがれを持つようになり、やがて夢を実現します。

彼女は、世界選手権の時、競技直後にバーベルを抱きしめたことで世界的に話題になった人です。彼女は、日常の練習で本当に道具を大切にします。と言うよりも、彼女は道具と対話します。競技の道具であるバーベルとコミュニケーションをとるわけです。野球で言えばバットと、サッカーやバスケなどの球技ではボールと、音楽家で言えばピアノやヴァイオリンと対話しコミュニケーションをとるわけです。つまり、ゾーンに入って火事場のバカぢからみたいな超人的な力を出すためには、自分の道具と一体になることが必要だと言います。そこのところを三宅選手の実際のインタビューできいてみましょう。

「ある時、バーベルをつくっている職人さんにお会いしました。本当に小さな工場で4～5名の方が、機械ではなくて一本一本手間ひまかけて作って下さっている。そういう姿を見た時に、もっと物を大切にしなきゃいけないなと。もちろん練習が終わった後に掃除や道具の手入れは以前からしていましたけど、より一層気持ちを込めてやるようになりました。

道具と対話するというと変ですけど、毎日練習しながらちょっとでも軽くなってほしいって思ったり、いつかはあげることができますようにって願いを込めたりするんです。相手は鉄なので返事はありませんが、でも、バーベルとコミュニケーションをとりながらバーベルと一体化しないとあがらないと思います。

ウエイトリフティングって大地を踏みしめて下から上に物をあげる競技なので、バーベルだけじゃなくて、体と地面も一体になるというか、力の方向が頭から足まで一本にならないとあがらないんですね。だから、大地からわいてくるパワーと空から降ってくるエネルギーをいただくというイメージでいつも試合に臨んでいます。

よくゾーンに入るって言うと思うんですけど、心技体が整ってバーベルや大地と一体化できた時は重さを感じません。それができるのもほんの一瞬だけで、今日できても明日できなかったりする。なので、ウェイトリフティングの練習は毎日同じことの繰り返し。でも、私はウェイトリフティングという競技が好きで、達成できた時の喜び、うれしさを知っているからこそ、どんなにつらい練習があっても乗り越えられる。ちゃんと必ずごほうびがあるんです。」