



# さざんか

かとう学園 宗像市立河東中学校  
学校通信第29号(R5. 10. 2)

**テニス部、宗像区大会・優勝！**  
**陸上部男子、筑前地区大会・総合優勝！**  
**体操部・兼田さん、筑前地区大会・女子個人総合優勝！**

9月30日(土)、なまずの郷テニスコートで行われた第40回宗像区中学校新人ソフトテニス大会で、本校テニス部が見事優勝を飾りました。筑前地区テニス大会は10月28日(土)なまずの郷で開催されます。

同じく9月30日(土)福岡市総合体育館で行われた第40回筑前地区中学校体操競技大会では、本校7年生の兼田圭奈さんが全種目を制覇し総合優勝しました。県大会は、11月19日(日)福岡県立スポーツ科学情報センターで開催されます。

翌10月1日(日)には、博多の森陸上競技場で第19回筑前地区中学校新人陸上競技大会が行われ、男子は総合優勝に輝きました。また、この大会で本校陸上部の女子は3名の選手が、男子は10名の選手とリレーチームが、県大会の切符を獲得しました。陸上競技県大会は、10月14日(土)博多の森陸上競技場で開催されます。

## 新人戦に向けて～部活動・クラブチームの決意表明 Part7 (最終回)



【 Double D vanilla ダブル・ディー・バニラ 鶴田 紗羽さん 】

こんにちは。社会体育でチアダンスをしている鶴田紗羽です。9月に行われた九州大会で優勝することができました。チアはあまり身近なスポーツではありませんが、人を応援することや相手に思いを演技で伝えることはチアとしてもスポーツとしても大切です。11月には、全国大会が東京で行われます。その大会でこれまでサポートしてくださった方々に感謝が伝わるような演技をし、全国優勝できるように、これからも練習やいろんなイベントなど頑張るので、応援よろしくお願いします。

【 技術部 川原 統也さん 】

こんにちは、技術部部長の川原統也です。技術部では今、文化祭に向けて展示物の作成に励んでいます。仲間と協力しながら、一つ一つの作品を丁寧に作っていきたいと思います。また、タイピングの速さを競う大会とロボットコンテストに向けても頑張っています。日々の練習でタイピングの速さを競って互いに高め合ったり、ロボットの工夫点・改善点を見つけてタイムが良くなるよう頑張ったりしています。一人一人が自分の出場する大会に向け、目標を決めて全力で取り組んでいます。応援よろしくお願いします。



【 男子陸上部長距離 橋本 隆太郎さん 】

こんにちは。男子陸上部長距離キャプテンの橋本隆太郎です。男子陸上部長距離の駅伝では、筑前駅伝優勝、県駅伝優勝、全員区間賞で九州大会、全国大会を目標に日々練習に取り組んでいます。これから目標を達成するために日頃の練習一つ一つを大切に行い、試合を常にイメージしながら練習に取り組みます。そして、まずは10月18日にある筑前駅伝大会で一人一人が一分一秒でも速く襷を渡すという気持ちを持ち、全国大会に向けていいスタートダッシュをきれるように頑張ります。応援よろしくお願いします。



## 頭のいい人が話す前に考えていること

### ～コンサルタント安達裕哉さんが教えるコミュニケーション法～

書店に「頭のいい人が話す前に考えていること」というタイトルの本が並んでいました。「何? どんなこと?」と思いつつ手に取って「このエッセンスを中学生に紹介したら役立つかな」とつい買ってしまいました。

読んでみると、中学生が知っておくためになることがたくさんあったので、ポイントをしばって紹介します。

この本の最初のとびらにはこう書いてあります。「この本を読むと、だれでも“頭のいい人”になれる」と。魅力的じゃないですか? 頭のいい・わるいの表現や定義といった細かいことはさておき、コミュニケーション能力を上げる方法が書いてありそうですね。



まず、足立さんの言う“頭のいい人”は、相手の話にすぐに反応せずにちゃんと考えて話す人です。反対に、“頭のわるい人”は、感情的にすぐ反応して返そうとします。ひどい場合は、相手の話の途中で話をさえぎってでも自分の言いたいことを言おうとします。

つまり、“話す前にちゃんと考える”ということは、感情に任せて反応するのではなく、冷静にしっかり考えて話すということです。すぐに口を開かない、自分の中でいくつか案を考えて比較検討して話すことが大事です。みなさんは小さいころ、「ちゃんと考えてから話して」と言われたことはありませんか。人はちゃんと考えてくれる人を信頼するものです。

では、「ちゃんと考えて話す」のちゃんととはどういうことでしょうか。

頭のいい人は、話す前の「理解」に時間を使います。自分の中で話す内容をちゃんと理解した上で話しているのです。では、話す内容を理解するとはどういうことなのでしょう。

「理解している」とは、「整理されている」ということです。「ちゃんと考える」の考えるとは、整理することです。「思考」とは、比べる情報要素が“同じ”か“ちがう”か区別することです。

つまり、大切なことは、違うものを分け、同じものをまとめることです。これは整理の作業そのものです。

散らかった部屋を整理するときのことを思い浮かべてください。違う種類のもののは分け、同じ種類のもののは、同じところにまとめる。この作業を繰り返し行うことで、部屋はきれいにかたづいていくはずですよ。

すなわち、理解するというのは、“分ける”ことであり、整理することなのです。逆に、理解できないというのは、“分けられない”状態であり、整理できない状態なのです。

もう一つ、この本の内容で優れているところを紹介します。

安達さんは、思っていること・考えていることを言語化することの大切さと難しさを書いています。

言語化とは、思考を言葉にすることです。

人間は必ずしも、自分の考えていることをはっきりわかっているわけではありません。自分のことなのに、自分でもわからないからこそ、モヤモヤします。モヤモヤしながら話すので、相手に伝わりません。モヤモヤしていたことが言語化され、明確になると相手に伝わります。

また、自分の中で不明確なことを複数の人で出し合うことで新しいことがわかることや気づくことがあります。

コミュニケーションの素晴らしいところは、一緒に思考を掘り下げることで、一人では気づかなかったことに気づくことにあります。

思考の質は、言語化の質を決めます。言語化の質は、表現の質を決めます。表現の質が高ければ、人の心を動かします。つまり、ちゃんと考えるとは、人を動かす表現を生み出すということです。

そして、そのことを理解して使うことができるのが“頭のいい人”です。本当に“頭のいい人”とは、そのことによって大切な人を大切にできる人です。

(参考文献: 安達裕哉著「頭のいい人が話す前に考えていること」)