

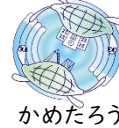
学校教育目標：「向学 自主 協働」

校訓：「夢を実現」



川通中だより

令和7年11月1日 第7号
さいたま市立川通中学校
TEL 048(799)1061
川中キャラクター ホームページ



～スローガン：「一生懸命はかっこいい」～

「夢を実現」

校長 鈴木 純

ようやく夏の暑さを忘れるほど、朝晩の冷えを感じるころとなりました。通勤路では、オレンジや黄色の花々が目に鮮やかに映り、街路樹のハナミズキは赤みを帯び、周囲とのコントラストを演出しています。

先月は行事が目白押しでした。新人体育大会、生徒会本部役員改選選挙、さいたま市中学校駅伝競走大会、合唱祭、つぼみの日…。どの行事においても本校生徒の活躍がすばらしかったです。

今年度の合唱祭は、体育館から「さいたま市民会館いわつき」へ発表の場を移し、盛大に開催されました。緑～種から蕾、そして、花へ～のスローガンのもと、どのクラスも一人ひとりの心の重なりを音楽に乗せ、表情豊かにそして、温かく響き渡る合唱を披露してくれました。

次期生徒会役員立候補者による立会演説会及び生徒会本部役員改選選挙では、ちょうど、国でも政党の党首の選挙や新首相の選挙の時期と重なり、関心が高かったようです。今回の選挙は、立候補者が定数でしたので、本部役員にふさわしい人か信任することと役職にふさわしい候補者を選ぶ選挙でしたが、一人ひとりが真剣に考え大事な一票を投じることができたと思います。その証として、無効票がありませんでした。生徒一人ひとりが有権者としての自覚をもって、生徒会役員改選選挙に臨んだものと考えられるとともに次期生徒会本部役員に大きな期待を抱いているものと考えられます。新生徒会本部のみなさんは、旧生徒会でできなかったことや志を同じくした仲間の意見も取り入れながら、新生徒会の基盤づくりを進めてください。

さて、女子ハンマー投の日本記録保持者で元陸上競技選手である室伏由佳さんを知っていますか。室伏由佳さんは、鉄人の異名を持つ父の室伏重信さん、そして、お兄さんは2004年アテネオリンピックハンマー投金メダリストの室伏広治さんというハンマー投種目ご一家のおひとりです。数々の記録を打ち立ててきた室伏由佳さんですが、小学校時代は人前で話すことが苦手で恥ずかしがり屋だったそうです。円盤投やハンマー投の選手として素晴らしい記録を打ち立ててきた裏側には、いざ試合となると、緊張して自分の力を十分に発揮することができなかった試合が数多くありました。スポーツ新聞では厳しい内容を記事にされ、「何のために自分はスポーツをしているのだろう」「自分は何者なんだろう」と悩み、父の重信さんにも強く反発していた時期があったそうです。

そんな中、悶々としていた自分から抜け出すきっかけを作ってくれたのが尊敬するアスリートの先輩でした。「由佳さんはお父さんの話を聞かなくていいの？」という先輩の言葉から、ずっと会話をしていなかったお父さんに、意を決して助言を受けることにしました。大学3年生の時です。お父さんからの助言は、オリンピックに向けて、今からでも取り戻せる練習方法でした。それは、体カトレーニングの他に、集中力向上のための心理トレーニングでした。

その心理トレーニングとは、集中力を妨害するものを取り除き、ネガティブなことに支配されないようにポジティブな考えを生み出すために思考を一旦停止させる「ソートストッピング」という技法やネガティブな考えを脇に置くように注意を移し、思考を集中させる「ソートセンタリング」という技法を活用したものでした。

また、「モチベーションの保ち方」については、「理想の目標⇔中間目標⇔現実」という図式の中で、少し頑張れば手が届く目標を設定し、「達成したら次に」というように、それを重ねていくことで、理想の目標に近づくことができ、自分の自信につなげて行くことができるそうです。

みなさんも参考にされてはいかがでしょうか。思考停止(ソートストッピング)や思考集中(ソートセンタリング)という心理トレーニングや手に届く目標を重ね合わせ自分自身の自信につなげていく手法は、様々な場面で活用できることと思います。「夢の実現を目指して」ぜひ実践してみましょ。