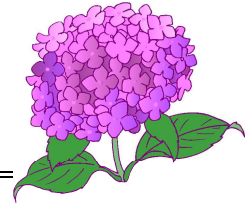




荒川中
だより

青い雲

村上市立荒川中学校
平成30年度 第3号
平成30年6月18日発行
TEL 0254-62-3251



教育目標：「めあてをもち 自分で考え ねばり強くやり抜こう」

目指す学校像：「笑顔とハートのある学校」(ハート=熱いハート、温かいハート、柔らかいハート)

大会シーズンが始まり、最後の郡市大会が終了しました。12日(火)の1限に「郡市大会報告会」と表彰が行われました。今年も多くの方が良い成績を収め、3年生がいる部はすべて下越大会出場の切符を獲得しました。(サッカー部は合同チームが成立せず、不参加。女子バスケットボール部は1年生5人のチーム)

国内でも、若い選手の活躍が報道されています。卓球では、張本智和選手(14歳)がロンドンオリンピック金メダリストの張選手に勝ち優勝。伊藤美誠選手(17歳)も今まで勝った事のない中国の王選手を破り優勝しました。全仏オープンテニスでは、穂積絵莉・二宮真琴ペアが準優勝するなど、若手の活躍で、東京オリンピックが楽しみになってきました。

他にも様々な種目で若手選手の活躍が見られます。そんな中、国民栄誉賞を受賞することが決定したフィギュアスケートの羽生結弦選手(23歳)から学ぶことが多くあります。皆さんも参考にするといいと思います。

今日の全校朝会で紹介した内容は、以下の対談を参考にしたものです。こちらの方が分かりやすいかもしれませんので、記者(A)と大学教授(B)の対談形式で紹介します。

羽生結弦から学ぶポジティブ思考



ケガが完治していない中、完璧に近い演技で金メダルを獲得したフィギュアスケートの羽生結弦選手。まだ見ぬ世界をみたい! 成長し続ける人は、目標を設定し続け、自分を磨き続けます。勉強でもビジネスでもスポーツでもそうですが、羽生結弦選手のインタビューの節々からは成長のサイクル：

「①夢/ゴール設定 → ②理想な自己のイメージ形成 → ③圧倒的な行動/練習量」を当たり前を知っていて、実践している印象を受けます。

A 羽生選手のコメントを紐解くとミスや失敗をポジティブに捉える力が卓越していると感じます。
B 心理学的には「認知の変容」ですね。羽生選手はおそらくそれを意識的にやってるんじゃないかと思います。(グラスに水を入れ)これ見ていただいて。どれくらい入ってますか?

A 半分ぐらいですね。

B 半分ぐらい…。半分「しか」入ってないですか?それとも半分「も」入ってますか?

A えーっと、だから半分(同じことじゃないの?)……ああ、そうか!

B お気づきですか。「半分しか」なのか「半分も」なのか。客観的な事実の一つです。

それをどのように自分の中で捉えるか、考えるか。それを心理学では認知といいます。羽生さんの場合、このグラスの水に例えると「半分も入っている」とポジティブに捉えているのだと思います。

A なるほど!しかし前提として、事実を事実として正確に捉えることが不可欠ですね。知りたくない事実から目を背けたり、事実を認めなかったりしては意味がないですね。

B お、鋭いですね。そのとおりで、まず事実を客観的に理解することが第一段階です。次にそれを積極的な思考に変えていこうというのが「認知の変容」のプロセスです。

A これまでそういった思考習慣を持っていなかった人も、身につけることはできますか?

B できますよ。例えば今日、ポジティブなことって何かありましたか?

A えっと、ここへ来るまで本を読んでいて、クライマックスの手前のちょうど区切りのいいところで駅に着いたんです。帰りの電車で本を開くのが楽しみです!

B ああ、いいですねー。ほかには?



A ほかには？（そんな急に言われても……）あの一、マクドナルドで、セットのポテトをSサイズに変更したら50円値引きしてくれました。

B では3つ目はどうですか？

A 3つ目ですか!？（苦しい）えーと、2歳の娘が朝、あまり泣かなかったです。

B 素晴らしい。今あなたは、一見普通のことをポジティブなこととして捉えることができました。

A 確かに！

B 日常のシンプルなことからポジティブなことを思い出して、それをメモしてみてください。それに慣れたら、次は「今日自分が誰かにしてあげたポジティブなこと」を毎日メモします。例えばティッシュをとってあげたとか、おはようって言ってあげたとか。誰もが、誰かに必ず何かをしてあげているはずなんです。でもそれはあまりにも日常的で普通なことなので、特別ポジティブなことだと意識していないと思うんですね。

A なるほど。そうやって少しずつ「ポジティブの種」に気づけるようになるとうことですね。

B できればそのとき、メモは文字で書くだけでなく、イラストをつけてみてほしいんです。今日、あなたが娘さんにケーキを買って帰ろうと思っているとします。手帳に「ケーキ」と書いてみてください。

A （ケーキ…と）書きました。（描いたイラスト：お土産のケーキと、喜ぶ娘、そして僕）絵心なくてすみません！



B 上手くなくても大丈夫。自分さえわかればOKなんですから。

いやー、かわいいですね。描いているとどうですか、思わず笑顔になりませんか？

A 気持ちがほころびますね。

B 「俺って意外と絵うまいな」と思ったとしても「絵心ないな」と思ったとしても、どちらでもいいんです。イメージを言語ではなく絵にする（視覚化する）ことは、発想を膨らませ、イメージをより鮮明にしてくれます。体操の内村航平選手やサッカーの中村俊輔選手のノートも、イラストが満載でしたよ。

A そういえば羽生選手も、かつて「夜更かしして衣装を作ってくれている母のためにも」といったような趣旨のコメントをしていました。単なる言葉じゃなくて、ビジュアルが目につかぶようなコメントだなんて感じましたね。

B おそらくお母さんの姿を思い浮かべながら話していたのでしょね。それに、「感謝の気持ち」を心に浮かべるとき、人間はネガティブな思考や感情が和らぐという研究もなされています。つまり感謝の気持ちを持つことで負の感情が少なくなり、自然にリラックスした状態、ポジティブな状態に持っていけるということ。楽しいことを思い浮かべるのもいいですが、目標にチャレンジするときには感謝の心を持つというの、心理学的に非常に理にかなっていますね。

A ありがとうございます。今日のお話をまとめますと、

(1) まず事実を理解して、ポジティブに認知する。

(2) ポジティブな出来事や行動予定などを視覚化して記録する。

(3) 感謝の気持ちを持つ、ということですね。

B はい。大事なものは羽生選手のHOW TOをなぞることではなく、あくまでも自分自身のポジティブな心を作り、そのサイクルを回していくことです。今のようなプロセスを踏んでいけば、誰にでもできると思います。できるといいですね。

都市大会激励会で選手達に託した言葉 「不撓不屈（ふとうふくつ）」

この言葉の意味は、「どんな困難にも負けず、挫折しないで立ち向かうこと。諦めないで困難を乗り越える」ということ。

太平洋戦争中の海軍パイロットで200回以上の出撃経験を持つベテラン飛行士。ある時、敵機の銃弾が頭部に当たり、右目を失明。瀕死の重傷を負いながらも、4時間以上、飛行機を操縦して基地に戻った。その後、片目だけなので視界が悪く、敵機に気づくのが遅れ、15対1の絶望的な立場で襲撃されたが驚異的な操縦術と精神力で逃げ切ったこと。

このパイロットの座右の銘が「不撓不屈」。

この言葉を胸に刻み、大会に臨んでほしい！



☆郡市大会結果報告

5月25日(金)胎内市総合グラウンド陸上競技場で陸上大会。6月6日(水)・7日(木)には各種大会が行われました。今年も多くの方が下越地区大会の出場切符を獲得してきました。

○陸上競技部(8位入賞まで)

種目	順位	氏名	年	記録	種目名	順位	氏名	年	記録	
＜男子＞					＜女子＞					
110m	3位	小島 楓貴	2	20.79	3000m	優勝	内山 暖和	3	9.45.57	
ハートル	5位	松本 蓮	2	22.01		2位	渡部 偉	3	10.24.65	
4×100mR	2位	長谷部健太	3	47.98★	400m	2位	渡邊 琉汰	2	56.86	
		板越 壺聖	3							
		松本 蓮	3							
		山崎 翔太	3							
棒高跳	優勝	渡邊 琉汰	2	2.80	走幅跳	3位	赤羽根咲空	2	4.19	
	2位	山崎 翔太	2	2.40		5位	佐藤 彩華	1	3.02	
	3位	長野 十磨	2	2.10	4×100mR	優勝	須貝祐里菜	1	53.73★	
砲丸投	優勝	坂上健太郎	3	11.13★			光林 笙花	3		
	2位	渡辺 豹牙	2	9.93			近 美結菜	2		
	8位	富樫 昂志郎	1	5.44			松田 彩秀	3		
走幅跳	3位	松本 蓮	2	5.33	四種競技	優勝	松田 彩秀	3	2399点☆★	
	8位	古泉 吉隆	2	4.25		2位	近 美結菜	2	1885点	
①100	8位	天木 海凧	1	13.68	800m	6位	高橋みろく	2	2.54.28	
	②100	2位	山崎 翔太	2	12.12★	砲丸投	優勝	渡邊 萌花	3	7.65
		7位	長野 十磨	2	12.74	走高跳	優勝	松田 彩秀	3	1.55☆★
③100	2位	板越 壺聖	3	12.17		2位	近 美結菜	2	1.40	
	5位	長谷部健太	3	12.67	①100	優勝	須貝祐里菜	1	14.55	
						3位	岡田 碧	1	14.86	
円盤投	優勝	坂上健太郎	3	33.70	③100	優勝	光林 笙花	3	13.38★	
	5位	渡辺 豹牙	2	31.27	①200	優勝	須貝祐里菜	1	31.07	
①200	3位	天木 海凧	1	29.84		2位	岡田 碧	1	32.11	
	5位	遠藤 亮太	1	31.94	③200	優勝	光林 笙花	3	29.02	
	6位	田島 響	1	33.06	1500m	2位	高橋みろく	2	5.46.62	
②200	6位	小島 楓貴	2	28.27	記号の見方 ☆＝大会新記録 ★＝通信大会参加記録突破 ①＝1年 ②＝2年 ③＝3年 〈○数字の無いものは共通(学年フリー)〉					
	③200	3位	板越 壺聖	3						25.73
低学年 4×100mR	優勝	天木 海凧	1	49.83						
		渡邊 琉汰	2							
1500m	優勝	長野 十磨	2							
		渡辺 豹牙	2							
	2位	内山 暖和	3	4.47.95						
		渡部 偉	3	4.53.86						

☆下越地区大会日程

○陸上競技 期日：6月28(木)・29(金) 胎内市総合グラウンド陸上競技場

○各種大会 期日：7月4(水)・5(木)

部活動名	会場	部活動名	会場
バスケットボール	ふれすぽ胎内② 聖籠町民会館①	バドミントン	ささかみ体育館
バレーボール	五泉市総合会館	剣道	水原総合体育館
ソフトテニス	グリーンパーク・あらかわ 五十公野・サウス・ツラツト	軟式野球	五十公野公園野球場②
卓球	新発田カルチャーセンター		新発田真木山球場① 水原野球場①

※②は2日間使用する会場(主会場) ①は1日目のみ使用する会場

○各種大会結果

部名	順位	対戦結果等	部名	順位	対戦結果等
軟式野球 ★下越出場	3位	1回戦 荒川O 3-1 X朝日 準決勝 荒川X 0-4 O村上東 3位決定戦 荒川O 15-1 X山北	バレーボール ★下越出場	2位	予選リーグ 荒川 O 2-0 X 神納 荒川 O 2-0 X 村上東 荒川 O 2-0 X 村上中等 準決勝 荒川 O 2-0 X 関川 決勝 荒川 X 0-2 O朝日
男子テニス 〈団体〉 ★下越出場	3位	荒川 X 1-2 O 村上第一 荒川 X 0-3 O 村上東 ※個人は下越出場はなし			
女子テニス 〈団体〉 ★下越出場	優勝	予選リーグ 荒川 O 2-1 X 岩船 荒川 O 2-1 X 関川 決勝トーナメント 準決勝 荒川 O 2-1 X 関川 決勝 荒川 O 2-1 X 村上東	バドミントン 〈団体〉 ★下越出場	3位	荒川 X 1-2 O村上第一 荒川 O 2-0 X 朝日 荒川 O 2-1 X 村上中等 荒川 X 0-2 O 山北
〈個人〉 ★下越出場	3位 5位 5位 9位	遠藤瑞穂・真保明音 本間彩・佐久間穂香 熊倉真澄・志村亜衣 島津月花・山田菜々子	〈ダブルス〉 ★下越出場 〈シングルス〉 ★下越出場	3位 3位 2位	大嶋夕稀・斎藤愛奈 渡邊美吹・渡邊菜々 渡邊まつり
男子卓球 〈団体〉 ★下越出場	2位	予選リーグ 荒川 O 3-0 X山北 荒川 O 3-0 X村上第一 1位リーグ 荒川 O 3-1 X関川 荒川 X 1-3 O栗島浦	男子 バスケットボール ★下越出場	5位	予選 荒川 X 32-45 O 山北 荒川 O 50-37 X 平林 代表決定戦 荒川 O 33-30 X 朝日 荒川 O 45-43 X 関川 4位表決定戦 荒川 X 32-76 O 村上東
〈シングルス〉 ★下越出場	5位 ベスト16 ベスト16 ベスト16 ベスト16 ベスト16	大堀 豪飛 渡邊 哲 遠山 翔太 八巻 翔 小林 由人 高橋 航大		女子 バスケットボール	予選トーナメント 荒川 X 7-80 O 村上中等 荒川 X 16-74 O 村上東 荒川 X 21-81 O 山北
女子卓球 〈団体〉 ★下越出場	2位	〈6チーム総当たりリーグ戦〉 荒川 X 1-3 O 平林 荒川 O 3-1 X 村上中等 荒川 O 3-0 X 村上東 荒川 O 3-0 X 神納 荒川 O 3-1 X 村上第一	男子 剣道 〈団体〉 ★下越出場	優勝	荒川4-0山北
			〈個人〉 ★下越出場	2位 3位 3位 5位 5位	小川 来惟 近 維織 渡辺 大輔 岩瀬 陽生 伊藤 尚太
〈個人〉 ★下越出場	5位 5位 5位 ベスト16	高橋 芹菜 小林 茉咲 笠原 菜央 瀬畑 真琴	女子 剣道 〈個人〉 ★下越出場	2位 3位	佐藤 妙 近 桃羽

★子どもたちはこうして生き方を学びます

批判ばかり受けて育った子は、批難ばかりします。冷やかしを受けて育った子は、はにかみ屋になります。敵意に満ちた中で育った子は、誰とでも戦います。ねたみを受けて育った子は、いつも悪いことをしているような気持ちになります。

心が寛大な人の中で育った子は、がまん強くなります。励ましを受けて育った子は、自信を持ちます。誉められる中で育った子は、いつも感謝することを知ります。

思いやりのある中で育った子は、信仰心を持ちます。仲間の愛の中で育った子は、世界に愛を見つけます。

公明正大な中で育った子は、正義感を持ちます。人に認められる中で育った子は、自分を大切にします。