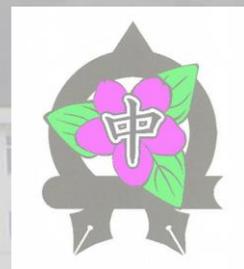


協働



体は心が動かしている

校長 原 善 哉

体育大会に向けた取組が始まり生徒たちは生き生きと練習しています。「全学年が相互に協力する縦割りのチーム編成」「練習計画から生徒自身が主体的に運営する体育大会実行員会」「生徒一人一人の自主性で進められる全校練習」これらは規模の大きな学校ではなかなか実現しがたい、少人数を生かした奥多摩中ならではの取組です。自信と誇りをもって行います。5月2日の全校行事「プロジェクトアドベンチャー」は縦割りチームのチームワークをお互いに深め合い、体育大会への気持ちを高める良いスタートとなりました。体育大会を通して日頃の体育活動の発表に加えて、生徒たち自身の心の成長も願っています。皆様どうぞ応援をお願いいたします。

さてここからは、頑張っている生徒の皆さんに向けて書きます。スポーツや勉強、習い事など日頃の練習の成果を試す場面が、私たちには多くあります。定期テストや、大会・試合、発表会など様々ですが、このときに実力が「発揮できた」ということもあれば、「発揮できなかった」ということもあります。この分かれ目は何だと思いませんか。

日頃の練習の質や量、方法が課題である事もあります。しかしその多くは「心の状態」にあるのです。皆さんは、緊張しすぎて頭が真っ白になったり、うまくいかなくて怒ってしまったり、心配事があったり、弱気になったりしてしまったり、普段できていることすら、うまくいかなかったという経験はありませんか。逆に、ほどよい緊張感で気持ちが高まったり、なんだかとても楽しく感じたり、元気でいたり、強気にチャレンジできたときは、自分でもびっくりするぐらいの実力を発揮できたこともあったでしょう。

つまり身に付けた実力を発揮するためには、「心の状態を整えること」がとても大切なのです。そのための練習方法を知りたいと思いますが、その前に「体は心が動かしている」ということをしっかりと「理解」してください。これを理解できると、実は学校生活を含めた毎日の生活のほとんどが、その「心を整える練習」なのだ気が付くことができるでしょう。実践すれば様々な場面でうまくいきます。これが実感できたら毎日が本当に楽しいです。まずは、体育大会のために「心を整え」取り組んで効果を感じてください。皆さんの活躍を心から応援しています。