学校だより　令和６年度　第７号

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

協働

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

令和６年１１月１５日発行　　奥多摩町立奥多摩中学校

ごきげんよう

校長　原　善哉

１１月２日の音楽祭では、ご来賓・保護者・地域の皆様に奥中生の成長をご覧いただくことができてとても幸せでした。生徒達と共にこの経験を生かし今後の学校生活をさらに充実させてまいります。

さて10月30日に学校だよりではおなじみの、辻秀一先生をお招きし「ごきげん授業」を実現することができました。辻先生はメンタルトレーナーとして多くのアスリートの皆さんと共に活動されています。今回のごきげん授業もフットサルの北原亘先生、7人制ラグビーの桑井亜乃先生、柔道の出口クリスタ先生、水上スキーの廣澤沙綾先生が共に来校し、ご自身の経験談と葛藤、ごきげんに心を整えることのすばらしさを生徒達との交流を通して、たくさん語ってくださいました。本当に感謝します。

辻先生との出会いは、私が小河内中学校バドミントン部顧問をしていた頃、20 数年前にさかのぼります。

当時の私はバドミントンどころかスポーツの経験も全くなく、強豪小河内中バド部の力を落とさず引き継ぐ重責に、必死になっていました。私は勝つためにひたすら、生徒達に厳しい練習をさせ続けました。やればやっただけ結果も伴い、負けた試合は生徒も自分も責めました。それが正しいことだと信じていました。しかし本当にこれで良いのだろうかと、常に迷いと葛藤の日々でもありました。そんな時に辻先生の講演を聞くチャンスが訪れたのです。

「パフォーマンス（競技力）はモチベーション（やる気）によって発揮される。体は心が動かしている」

この言葉は衝撃的でした。「生徒の意欲を大切にする」ことは当時の私に一番欠けていたことでした。振り返れば生徒も私も「ごきげん」ではなかった。自分の不勉強と傲慢さを思い知り、すぐに練習計画を練り直し、休養を位置づけ、生徒主体の部活へと変えていく工夫を始めました。時間はかかりましたが「先生、練習が変わったね」と生徒達は言ってくれました。そのとき以来、生徒自身がバドミントンを好きになり、自ら取組み、自らを追い込み、自ら強くなっていく姿をたくさん見ることができるようになりました。中学生のもっている自己教育力のなんとすばらしいことでしょうか。賞が取れても取れなくても、生徒達は充実感と喜びを常に感じ、本当に楽しそうでした。そして私も嬉しかった。まさに「ごきげん」でした。

「ごきげん」はスポーツだけでなく、教育、子育て、ビジネスなど、人が関わり、人が成長する営みすべてに生かされます。この「ごきげん」のすばらしさを私は生徒達や教職員達、奥多摩中に関わってくださる全ての方々と共感したくて、辻先生とアスリートの皆さん（ごきげん先生）に来ていただきました。

ごきげんに授業し、ごきげんに学ぶ。ごきげんにあいさつし、ごきげんに人と関わる。ごきげんに出勤し、ごきげんに登校する。教師にも生徒にも「もっと通いたい奥多摩中学校」を実現するエネルギーの源がここにもありました。

「ごきげんよう」とは「心を整えていますか」というあいさつなのですね。改めて心地よく届いてまいります。

１１月「できることは自分でする」～自己責任の意識を高め、いいわけをしない～		
生徒の実践	**先生の実践**	**家族の実践**
自分で言ったことは必ず守る **部屋の掃除や食事の支度など自分でできることをやってみる** **今自分がすべきことを言葉にする**	**自立を促す** **自分が成長するためには何をすればよいか問いかける** **できないことよりできた事をほめる**	**自分で決めたことは必ず守らせる** **すぐに手伝わない** **手伝いなどいいつけず自発的にするのを待つ**

出典：スポーツドクター辻秀一著「心の力コーチング～いつも勝てるライフスキルの育て方～」講談社