

戦略・挑戦・改革

城川中だより

令和6年5月31日（金）発行



「ゾーンに入る」

校長 小川 英志

スポーツの試合後のインタビューなどで、「あの試合はゾーンに入った状態だった」「ゾーンに入ったら良い結果が出た」などと語る選手がいます。ゾーンとは、アメリカのある心理学者が用いた心理学用語で、その特徴は次のとおりです。

①完全に集中している。②目標だけに焦点を合わせている。③時間が速まっているか遅くなっているように感じる。④その経験にやりがいを感じる ⑤苦勞なくできる感覚がある。⑥難しいが、まったく歯が立たないほど難しすぎない。⑦その行為がほとんど自然に起きているように感じられる。⑧やっていることに満足を感じる。

スポーツに限らず、ゾーンに入った状態を簡単に表現すると、「高い集中力を保ち、適度な緊張状態とリラックス状態が適切なバランスを維持できている状態」なのだそうです。そして、周囲の余計な音や景色などが意識から排除され、感覚が研ぎ澄まされて「今」の活動や行動に没頭するため、特別なことが起きているような感覚を得ることができるといことです。

例えば、スポーツの試合においては、ふだんの練習をしっかりと行うことで能力を発揮できる基礎を作っておき、その上で、当日は試合に集中できる環境を作り、試合にリラックスしながらも集中することでゾーンに入りやすくなるそうです。

いよいよ6月4・5日は市総合体育大会です。本番では考えすぎず、五感を研ぎ澄ませて感じるようにし、高い集中力で最高のパフォーマンスを発揮してほしいと思います。そうすれば、ゾーンに入って良い結果が得られるかもしれません。ただし、ゾーンに入れなくても積み重ねた練習が無駄になることはありません。ベストなプレーで悔いを残さないようにしましょう。また、保護者や地域の皆さん、当日は生徒の頑張りに暖かい応援をよろしく願います。



教育目標

ふるさとを愛し、未来に向かって学び、
主体的に生きる力を育てる。
自主・創造・共生

6月 行事予定表

日	曜	行事等	給食	スクールバス
1	土			部活動便
2	日			
3	月		○	17:50
4	火	市総体	×	16:00 17:10
5	水	市総体 部活動休養日	×	11:05 15:45
6	木	③総体報告会③④生徒総会 JRC登録式 生活支援員来校	○	16:00 17:50
7	金	西予シビックプライド育成事業(企業合同説明会)13:50~15:40(宇和中)2・3年生参加	○	16:20 17:50
8	土	PTA 草刈 8:00~10:00		
9	日			
10	月		○	16:00 17:50
11	火	スクールカウンセラー来校	○	16:00 17:50
12	水	管理主事・市教委合同学校訪問 13:00~15:00 部活動休養日	○	15:40
13	木	生活支援員来校	○	16:00 17:50
14	金	市陸水激励会	○	16:00 17:50
15	土			部活動便
16	日			
17	月	市陸上・水泳大会	×	11:45 17:50
18	火	職員会 陸水報告会 教育相談 家庭学習充実週間(～6/25) スクールカウンセラー来校	○	14:40
19	水		○	15:40
20	木	生活支援員来校 2年生太鼓練習⑤⑥	○	15:40
21	金		○	15:40
22	土			
23	日			
24	月		○	15:40
25	火	スクールカウンセラー来校	○	15:40
26	水	専門・中央委員会	○	15:40 16:40
27	木	生活支援員来校 2年生太鼓練習⑤⑥	○	16:00 17:50
28	金	地区懇談会(城川中)18:30~	○	16:00 17:50
29	土			部活動便
30	日	人権参観日(城川中)9:30~11:30 部活動休養日	×	11:50

市総体に向けての意気込み

野球部主将：矢野 稜真 さん

野球部は、城川中学校、野村中学校、三瓶中学校の合同チームで総体に出ます。僕は、今回の総体で最後です。チームの役に立てるようにがんばります。目標は、試合に勝つことです。もし、代打で出られたら、ヒットを打ちたいです。まず、自分のすべきことをして、できたら、チームのためにできることや家での練習をしたいです。

今まで、たくさん練習してきました。総体当日に練習や練習試合での成果を出せたらいいと思います。応援よろしくお願ひします。



柔道部主将：宇都宮 蒼史 さん

柔道部は、去年から自分の課題を見つけ、それを克服できるように基礎をしっかりと練習し、試合で使えるようにしてきました。

2年生は、初の総体となります。これまでの練習を思い出し、自分から積極的に技をかけ、今ある力を出し切ります。

3年生は、最後の総体となります。今までの大会、新人戦、総体、日々の練習の成果を出し切り、悔いの残らないような試合をして、県総体へ繋げていきます。

そして、団体戦では、一緒に練習してきた仲間とのチームワークを発揮し、一本でも多く勝っていきたいです。

教えて

くださった先生、支えてくれた家族、一緒に練習を頑張ってきた仲間感謝し、がんばります。



卓球部主将：木下 瑛斗 さん

卓球部は、三瓶体育館で試合をします。総体に向けて、自分たちは練習試合などを増やして自分の苦手な所を見つけて、平日の部活動で練習をして、できるように努力してきました。総体で、その努力したことができ、良い結果で終わることができるようにしていきたいと思ひます。



そして3年生は、この総体で最後の試合になるので、なおさら勝って終わることができるようにがんばっていきたく思ひます。そして、自分たちが「これで終わることができて良かった」と思えるようにしたいと思ひます。自分たちが持っている技術をすべて出して、県大会に行くことができるようにがんばっていきたく思ひます。みなさん応援よろしくお願ひします。

ソフトテニス部主将：上杉 玲奈 さん

テニス部は総体に向けてたくさん練習してきました。私たちテニス部の良いところは、みんな仲が良く、笑顔で仲間思いのところ。総体の団体戦では、みんなの良いところをいかして、1回戦でも多く勝ちたいです。個人戦では、ペアの人と話し合い、二人で点を取るテニスをし、悔いが残らないよう頑張ります。そして、2・3年生は1年生にかっこいい姿を見せられるようにみんなで頑張らしよう。

総体本番では絶対緊張して自分の100パーセントの力を出すのは難しいと思うけど、毎日しんどい練習を乗り越えてきたので、自信を持って試合をしましょう。総体も一生懸命頑張ら、みんなと協力し、笑顔を忘れず、一球一球を大切にすることを目標にします。応援よろしくお願ひします。



【写真は、市総体に最終学年として挑む、各部の3年生部員です。】

////////// 編集後記 //////////

池井戸 潤 氏の小説「俺たちの箱根駅伝」を読んだ。箱根駅伝に出場するものの、ルール上、順位も記録も残らないオープン参加の「関東学生連合チーム」が話の主である。学校単独では出場できない「寄せ集め」の急造チーム選手16名は、これまでの練習環境、戦績、走る意欲が大きく異なっていた。互いにぶつかり、模索を続けながら、チームは変容し、徐々に一つにまとまっていく。レース中の監督の、戦況の見事な分析、愛情に満ちた選手への激励の声掛けは絶妙である。選手一人一人のチームのため、支えてくれた人のため、自らの走る意義のために奮闘する姿は、心を打つ。

市総体に向け、本校でも学校単独で出場するチーム、連合チームとそれぞれである。今後の地域移行に伴い、学校単独のチームは減少するだろう。しかしながら、選手の誇りや戦う意義は、いつまでも変わらないでほしいと思うところである。