



桐田の里

八王子市立桐田中学校

平成30年3月22日

学校だより No.28

〔SNS 学校ルール〕〇午後10時以降は使わない 〇勉強のときはスマホから離れよう 〇悪口は書かない。悪口があってもスルーする

桐田中生の頑張り XII

3月16日(金)に卒業式の予行練習の後に、たくさんの表彰が行われました。体育優良生徒、9年間皆出席の生徒、そして八王子市教育委員会からの表彰がありました。教育委員会からの表彰では、都大会や関東大会・全国大会の他にも、世界の舞台での活躍も認められ表彰されました。実に立派です、また、大変誇らしいことです。3年生だけでなく2年生も選ばれており、素晴らしいです。今後の活躍も期待します。

《八王子市教育委員会表彰》

【団体】

団体名	規模	大会名称	種目等	成績(等位)	主催者
陸上競技部	全国	全国中学校体育大会 兼 全日本中学校陸上競技選手権大会	男子 4×100mR	第8位	日本陸上競技連盟 日本中学校体育連盟
	都	東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会	男子 2年 4×100mR	第2位	東京都中学校体育連盟 東京陸上競技協会
	都	東京都中学校総合体育大会 兼 東京都中学校陸上競技選手権大会	男子 低学年 4×100mR	第2位	東京都教育委員会 東京都中学校体育連盟
	関東	関東中学校駅伝競走大会	男子の部	第29位	関東中学校体育連盟 群馬県教育委員会、他
吹奏楽部	都	東京都中学校吹奏楽コンクール	A組	金賞	東京都中学校吹奏楽連盟 朝日新聞社

【個人】

氏名	規模	大会名称	種目等	成績(等位)	主催者
宮下 蒼悟 くん (2-5)	世界	2017 Gothia Cup (サッカー)	Boys 15	3	BK Häcken
前原 優真 くん (3-4)	全国	全国 JOC ジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会	男子 100m バタフライ	第22位	日本水泳連盟
麻生 悠斗 くん (2-4)	全国	ジュニアオリンピック陸上競技大会	男子B 110mH	第18位	日本陸上競技連盟
中村 仁平 くん (3-2)	都	東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会	男子3年 100m	第3位	東京都中学校体育連盟 東京陸上競技協会
小勝負 若葉さん (3-4)	都	土砂災害防止に関する絵画・作文	絵画の部 (中学生)	建設局長賞	国土交通省
田畑 茜里 さん (2-6)	都	土砂災害防止に関する絵画・作文	絵画の部 (中学生)	河川部長賞	国土交通省

体育優良生徒		体育努力生徒		義務教育皆出席	
渡邊 理英 くん (3-5)	濱田 萌花 さん (3-7)	町田 雄亮 くん (3-1)		山之内 碧人 くん (3-5)	

2つのメッセージ ～「不撓不屈の精神」と「気持ちの余裕」～

3月20日(火)卒業式式辞より抜粋 校長 黒島永虎

先ほど一人一人に卒業証書を授与しました。輝かしい未来に向かって巣立っていく卒業生の皆さん、卒業おめでとう。今、皆さんが手にした卒業証書は成長の証でもあります。大切にしてください。私が皆さんと過ごしたのは二年間でしたが、いろいろな場面で3年生らしい姿を見ることができました。体

育祭では、各クラスの団結力と全体を盛り上げるリーダーシップ、修学旅行では、班行動での協力性の高さや宿舎内外での規律ある行動、音楽祭では、どのクラスもレベルが高くホール全体に響き渡った感動的な歌声、そして市内の大会から都大会そして関東・全国大会に至る各部活動での活躍など、本校の最上級生としてさまざまな活動において立派な姿がありました。これからの生活でもそれらの頑張りをぜひ生かしてほしいと思います。また、1組の皆さんとも宿泊行事や球技大会・マラソン大会・校内のダンス発表会や音楽発表会など、さまざまな行事や取組を間近に見させてもらいました。少ない人数ではありましたが、どれも楽しそうにそして一生懸命に取り組んでいる姿は印象的でした。

さて、卒業生の皆さんの門出にあたり、驢（はなむけ）として2つのメッセージを送りたいと思います。1つ目は「不撓不屈の精神」、2つ目は「気持ちの余裕」です。1つ目にある「不撓不屈」とは、どんなに困難な状況の中でもくじけないことです。言葉にするのは簡単ですが、それを実行するのは大変な苦勞を伴います。それを体現したのが、先月行われた平昌オリンピックのフィギュアスケート男子シングルで見事に金メダルを獲得した羽生結弦選手だと思います。羽生選手は前回のソチオリンピックで金メダルを獲得し、平昌オリンピックでも金メダルが期待されていました。そんな中、11月に行われた大会前日の公開練習で着地に失敗し転倒、右足首外側の靭帯損傷という怪我を負ってしまいました。この怪我が原因で、その後の大会も欠場を余儀なくされ、平昌オリンピックへの参加も危ぶまれました。しかし、オリンピックに何とか間に合い、ミスの無い素晴らしい演技で見事、金メダルに輝きました。後日報道されていた内容によると、怪我は完全に治っていた訳ではなく、氷の上で練習を再開できたのは、オリンピック本番の数日前だったそうです。感心するばかりですが、羽生選手の金メダルは奇跡なののでしょうか、羽生選手は天才アスリートなののでしょうか。そうではありませんでした。羽生選手のトレーナーが、スケートの練習を再開する時に羽生選手の筋肉の状態を調べたそうです。2ヶ月以上もスケートができない状態のブランクがありましたので、筋力が落ちてしまっているのでは、と心配したそうです。しかし、結果は筋力のダメージもなく、むしろ好調なシーズン中に匹敵するほどだったということでした。実は羽生選手は怪我でスケートができないという苦しい状況の中、くじけることなく、今の自分に何ができるかをしっかりと判断し、辛いリハビリや陸地での筋力トレーニングを必死になって行っていたそうです。すなわち、奇跡や天才ではなく、不撓不屈の精神で努力を続けたことが金メダルにつながったことになります。羽生選手のような極限の状態ではないにしても、日常生活の中で、辛いことや大変なことに合う状況は誰にでもあります。この1年間を振り返り、自分自身にも困難な状況があった人も多いと思います。1学期には体育祭のクラスの取組と並行し、部活動の最後の大会に向けての厳しい練習や修学旅行の事前準備が重なり大変な思いをした人もいるでしょう。2学期には、音楽祭に向けての毎日の練習とともに自身の受験勉強も本格化し、慌ただしい毎日を送った人もいるでしょう。そして3学期には、受験という大きな壁に立ち向かいました。まさに、困難な状況の中、くじけそうになりながらもそれを乗り越え、今に至っているはずです。これからも学校の勉強や行事・部活動だけでなく、自分自身のこと、家族のこと、友達のこと、そして将来のこと辛い状況に出合う場面は、誰にでもあります。そんな時に、絶望的な状況でも不撓不屈の精神で金メダルを獲得した羽生選手のように、皆さんにも、どんな困難な状況でもくじけることなく強い気持ちで乗り越えてほしいと願います。

2つ目は、「気持ちの余裕」です。辛いことから逃げずに強い気持ちで頑張ることは重要ですが、苦しい中頑張りを続けることは簡単なことではありません。我々の日常では、楽しいこと、嬉しいこと、やりがいを感じるだけでなく、困ること、大変なこと、失望してしまうことにも出会います。辛いことを乗り越えるには、それを克服するだけの心のエネルギーが必要です。それぞれが持っているエネルギーの量は様々ですが、そのエネルギーが無くなってしまえば、困難な状況を克服することはできません。そこで、エネルギーを回復させる、あるいはより多くのエネルギーを蓄えておく、そのために必要なのが、「気持ちの余裕」です。余裕をもたせる方法も人により様々です。例えば、適度に体を動かす、本を読む、絵を描く、心地良い音楽を聴く、好きなものを食べる、ゆっくりとお風呂に入る、自然に親しむ、坐禅をする、自分の趣味に没頭するなど、自分がリラックスできる時間をつくるのが大切です。また、あえて何もしないで立ち止まることも選択肢の一つだと思います。ぜひ、「気持ちの余裕」をしっかりともち、困難を乗り越えていく心のエネルギーを蓄えてください。

さて、ここまで話した2つのことは、相反する内容です。一方は、困難な状況を乗り越えるには不撓不屈の精神で頑張ること。一方は、頑張りすぎずに気持ちの余裕をもって心のエネルギーを蓄えること。肝心なのは、この2つをバランス良く実行していくことです。頑張りすぎて疲れ果ててしまえば成果ができません。また、頑張らずに逃げてばかりでも何も前進しません。不撓不屈の精神で必死に頑張る場面と気持ちの余裕をもってリラックスする場面のバランスを上手にとることが大切です。皆さんには4月からの新しい環境での生活、そして将来の夢に向かって邁進するために、2つの内容とそのバランスの大切さを心に刻んでほしいと願います。