



熊野東中通 信 NO.2



自律した生徒の育成

令和6年5月17日号

～思考, 判断, 実践～

熊野町立熊野東中学校 校長 草本 泰宏

〒731-4213 安芸郡熊野町萩原一丁目23番1号

TEL082-854-7111 e-mail: higasijh@piano.ocn.ne.jp

<http://kuma7111.ec-net.jp/>

東中 HPQR コード



「皆さん、夢・目標をもって頑張っていますか?!」

～コミュニティ・スクール講演会を開催しました～

今年のゴールデンウィークは最長10日になる、普通のカレンダーでも3日・4日に分かれたまとまった休みをとりやすい日程でした。天候にも恵まれましたが、皆さん楽しく充実した休みになったのでしょうか? 近づく春季郡大に向けて部活動の練習に励んだ人も多かったようですね。新入部員も入り、活気ある練習の様子を見て、私もとても嬉しく思っています。目標をしっかりもち、達成に向けて皆で色々と意見を出し合い協力して頑張りたいと期待しています。

連休明けの5月7日(火)、そんな熊野東中学校生徒の皆さんに「夢や希望をもって学校生活を元気に頑張りたい」という思いで、第1回コミュニティ・スクール講演会を開催しました。熊野町の先輩で数々の全国駅伝で優勝し、オリンピックや世界陸上のマラソンで活躍するなど、広島県だけでなく日本全国に感動を与えてこられた広島経済大学 教授兼陸上競技部監督の尾方 剛先生にご来校いただき講演していただきました。

尾方先生のお話を要約しました。

1 これまでのあゆみ

- 熊野第三小から熊野中、熊野高校で過ごし、駅伝やマラソンで頑張ってきたが、北京オリンピックでメダル取れなかったのが後悔。
- 引退後、中国電力に残って社業に励む予定だったが、広島経済大学からオファーをもらい、自分が経験したことを伝えていく仕事がしたいと中国電力を辞職して大学の教鞭をとりながら陸上競技部の監督をしている。大学で教鞭をとるために40歳で大学へ行き、修士の資格を取得した。
- 陸上を始めたきっかけは校内マラソン大会で1位をとったこと。自分の得意な事で勝負しようと決め、今も陸上に関わっている。

2 これから求められる力

- 中・高の指導してもらった顧問の先生からは腹八分目の指導をしてもらい、残りは自分で考え自主的にやることを教わった。「やらされるのではなく自分でやる」ことが大切。
- 中学校ではトップ選手ではなかったが、練習すれば勝てるようになり、面白くなっていく。そうすれば目標ができ更に頑張ることができる。



- 中学校では目の前の課題を1つ1つクリアしていくので精いっぱいだったが、練習して成果が出て目標ができてくると段々できるようになる。
- 夢を実現するならほかの人と同じ努力ではだめ。何かを究める必要がある。自分が何をしたいのか、限られた時間をどう活用するか、どういう人生を選択していくか、よく考えなければならない。
- 自分の中学校の時の夢は「オリンピックのマラソン選手になる」だった。夢や目標をもたないと頑張ることができない。打ち込める事を見つけ頑張って欲しい。中学校時代に「できない」「やらなくていい」ではなく、できる方法を考えて欲しい。
- 自分の人生も9割が失敗。失敗する事は恥ずかしい事ではない。失敗を笑う人は放っておけばいい。なぜできなかったか、何をすべきか考えることで成長できる。
- ロンドンマラソンでは半分の距離まで自分は世界記録が出るペースで走ったが、その後続かずジョギングのペースでしか走れなかった。でも失敗したことで次に何をすればいいか考えることができた。失敗で次に向けて成長できるし、何よりメンタルを強くすることができる。



3 質問への回答

- ① 長距離のレースで途中で気持ちが切れて思ったレースができません。全国大会に出たいのですが、どうすればいいですか？
 - 「タイムを出さなくては」と思って走るのではなく、自分の考えたレースをすればいい。「失敗したらどうしよう」よりも「失敗してもいいから(上位を)ねらってやる」くらいの気持ちで楽しく走れるといい。中学生なのだから。自分は(長いレースの時は)これまでの経験から4パターンくらいのレース展開のイメージをもって走っていた。
- ② 一番悔しかったのはどんな時ですか？
 - 全国大会に出られなかった時とか。北京オリンピックでメダルを取れなかったことは悔いが残っている。今度は指導者として選手にメダルを獲らせたい。
- ③ スピードはどうすればつきますか？
 - スタミナは大切。休みの日など練習が足りないと思ったら自主練でジョグをしてスタミナをつける。そうすれば、ある程度の速いペースで最後までレース全体を走り切ることができるようになる。
- ④ 緊張しないようにするためにはどうすればいいですか？
 - 緊張することは悪いことではない。それをコントロールできるようになれば良い。「これだけやり切った」と言える自信をもてる準備をすることが大切。
- ⑤ 調子が悪く思う様にレースができない時はどうすればいいですか？
 - 悪い時の気持ちのコントロールが必要。割り切って走れるか。7割8割の力でも「これだけはやってみよう」と思った通りに走れるかどうか。これができればコントロールができるようになる。
- ⑥ ポジティブになるにはどうすればいいですか？
 - 自分で「こうでなければならぬ」と決めすぎない事。自分のことに集中して自分自身が今どうなのかを考える。
- ⑦ 走るの嫌いです。どうすれば長距離を速く走れますか？
 - 今走ることができる距離を走ってウォーキングでつないで長い時間動く練習をする。スタミナがつけば走れるようになる。

- ⑧ プロテインは何がいいですか？
→プロテインは太るので、自分は摂っていない。脂肪分等の成分をよく見て選んでみてはどうか。
- ⑨ 貧血にならないためにはどうすればいいですか？
→自分はスナック菓子や炭酸飲料は摂らずに、レバーやひじき等を多く摂った。食事や生活習慣を改善するのが良い。
- ⑩ 自分はプロのサッカー選手になりたいと考えています。尾方さんは目標を達成するために、何を考えていましたか？
→「これだけはやりきろう」ということをどんどん継続していくように考えていた。

最後に、尾方さんから頂いたメッセージは次のようなものでした。

**自分は挫折や苦労を経験したことで、人生を豊かにすることができた。
皆さんにもやりたいこと、なりたいものを見つけて平たんではなく険しい道を選ぶ姿勢も持ってほしい。
変えるきっかけがあれば人は変われる。成長できる。
頑張ってください。**

尾方先生の後輩を応援する温かい表情とお話しぶりがとても印象的でした。

最初は表情が固かった皆さんも休憩時間には尾方先生を取り囲み、色々な事を話していましたね。質問の時間になるとどんどん手が上がり、時間が来ていたために司会が「これで終了します」と言った後にも「自分にも質問させてください！」と最後に発言がある盛況ぶり。皆さんが目標に向かってどのように頑張ればいいのか、一生懸命考えている姿を見ることができて、本当に嬉しく思いました。



東中キャラクター
あずぼん



皆さんはまだ中学生です。

何でもすぐにうまくいかないし、間違いも失敗もします。

そんな経験を繰り返しながらいくらでも成長できる可能性も持っているのです。

中学校生活3年間はあっという間です。時間も体力も限られています。

無駄にしている余裕はありません。

大切な時間を何にどう使うのか、学力も体力も人間力も競技力も、今つけられる力は目いっぱいつけて目標達成に向けて進んでいってほしい!そう思います。

熊野東中学校生徒の皆さん、さあ、頑張れ!

尾方先生も皆さんが目標をもって話を聞いていることを感じ、喜んでくださっていました。先生の話をしっかり聞こうとすれば自然と姿勢も正しくなります。皆さんの聞く姿勢も立派だったと思います。これこそ東中三訓の「場を清める」「礼を尽くす」ですね。この姿勢は気持ちが相手に伝わらないと意味がありません。それが相手に伝われば相手も皆さんを心から応援し、支援してくださるはずです。そういう支えはその人を強く立派に育ててくれます。

故郷を大切に頑張ってきた尾方先生から、そのような姿も示していただいたように思いました。



コミュニティ・スクール講演会は2学期にも開催する予定です。

様々な方の豊かな経験からいただける話を自分の成長の肥やしにして、元気に頑張る熊野東中学校をつかっていきたい、それが本講演会を企画した学校運営協議会（コミュニティ・スクール）の願いです。

次回はどのような先生にお話を聞かせていただけるのか、皆さん楽しみにしててくださいね。（暑くなってきましたから、体調管理にも気をつけて！）

【皆さんのお礼のお手紙から】

- いつもあきらめるのが早い私が、自信をもって行動しようと考え直す事ができました。（1年）
- 何度失敗しても、くじけずあきらめず何度も挑戦することが大切だと学びました。（1年）
- 経験が何よりも強い武器になると思いました。「今」を大切に「今」努力していきたい。「いつかまた」ではなく、「今から」頑張っていきたいと思えます。（2年）
- 何度か失敗してあきらめてしまったことがあったけど、今日の言葉を聞いて挑戦し続けたいと思えました。（2年）
- 尾方さんみたいに、自分のペース、自分のプレーをできるように、あと少しだけ楽しんで色々な経験を積みたかったです。広島経済大学陸上部 応援しています！（3年）
- 「努力するから報われる」のではなく、「報われるまで努力し続ける」という方が正しいのかなと思えました。（3年）