



熊野東中通信 NO.11



自律した生徒の育成

令和6年12月2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?!」

第2回コミュニティ・スクール講演会開催!!

～ヴィクトワール広島(プロ自転車ロードレースチーム)～

中国中学校駅伝の興奮も冷めやらぬ11月26日(火)、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ってもらいたい」という思いで開催しているコミュニティ・スクール講演会の第2回を開催しました。今回は中四国初のプロチームとして誕生し JPUROTUR でもチームランキング5位、広島そして中国地方に自転車競技の文化を広げ、ロードレースの面白さを多くの人に届けようと活動されているプロ自転車ロードレースチーム **ヴィクトワール広島**のGM中山卓士さん、選手でキャプテンとしてチームをまとめる柴田雅之さんにご来校いただき講演していただきました。

お二人のお話を要約しました。

1 チームを創設した中山GMのこれまでのあゆみ

- 22歳の時国内2位となり、本場ベルギーに渡って選手として頑張った。
- 世界の壁を感じ始めた時、両親が一度に闘病生活に入り帰国したが、自転車の魅力を伝え日本から世界で活躍できるチーム、選手をつくりたいとヴィクトワール広島を創設した。

2 これから求められる力

- 夢をもって努力すればある程度のことは叶う。夢をもととしなければ何も始まらない。自分は何をしたいのか、どこまで行きたいのか、明確な目標をもって努力してほしい。
- 中学校の時、勉強が苦手な高校では時間と労力全てを自転車に費やした。インターハイベスト16となって大学からスカウトも来たが、勉強しなかったため推薦を受ける基準に達せず行きたい進路に行けなかった。
- 目標を達成しようとしたら色々な力が必要になる。学力も含めて自分の可能性を広げられるように様々な力を高めてほしい。

3 質問への回答

① 試合の前には何をしますか？

→柔軟や腰を温めるなどルーティーンがある。
あとは試合に集中し全力を出せる準備をそれぞれ考えて行う。好きな音楽を聴く者も

いればカフェインをとってスポーツパフォーマンスを高めようとする選手もいる。



② 食事制限はしていますか？

→シーズン中はしている。脂分を摂らないよう天ぷらの衣をとって中身だけを食べたり酒やアイスを食べないなどしている選手もいる。体づくりも必要だから、必要な栄養は摂らないといけない。自分に合った食事をするべきだと思う。

③ 一番辛かったことは何ですか？

→トレーニングで1日8時間自転車に乗ることもある。試合では5時間で200km競うことも。肉体的にも精神的にもしんどい。自分の得意、不得意、強みと弱みを知って自分に必要なトレーニングを目的をもってすることが必要だと思う。

④ 試合等でおすすめの補食はありますか？

→固形とジェル状のものがあり、摂りやすいものを。ようかん等は食べやすい。自分に必要な、摂りやすい形状で。自分で考えることが必要だと思う。

⑤ 一番高い自転車の値段は？

→フレームだけで150万円、すべてつけると300万円程度の物もある。

⑥ スポンサーの役割とは何ですか？

→チームの思いに共感し選手を獲得したり必要物資を提供したりするための投資をすること。

その後、各学年団代表による自転車体験・ペダル回し競争で盛り上がりました！

「夢をもちどこまで自分が目指すのかを明確に持つこと。その目標を達成するために自分を知り、必要な練習をし食事をし、努力をするのも自分。」という言葉に、「自分で考えて判断して行動し、その行動に責任をとる。」という「自律」の考え方を改めて伝えられたような気がします。

「努力すれば中村GMのように形を変えて夢に近づける。」そんなメッセージもいただきました。ありがとうございました。

熊野町も練習で走ることがあるとのこと。応援しましょう！！！！

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。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。



東中キャラクター
あずぼん