



### 箱根駅伝から思うこと

明けましておめでとうございます。年末年始、どのように過ごしましたか？家族にも9連休という方がいて、いつもよりゆったりとしたお正月だったのではないのでしょうか。

お正月といえば「箱根駅伝」。今年も往路で大逆転があり、わくわくしながらTVにかじりついていました。3連覇を果たした青山学院大学の5区黒田朝日選手の驚異的な走りは、連日ニュースでも取り上げられました。黒田選手が他の選手と異なるのは、腕時計を付けていないことです。長距離選手は時計を見ながら自分のペースを作っていきます。レース前に一定の目標タイムを決めて、それを目安に走ります。ちらちらと時計に目をやる光景を見たことがあることでしょうか。ところが、黒田選手は時計を身に付けていないのです。その理由は3つ。

①自分のベストを出せば結果がついてくる。

「そのときの自分の100%、120%を出すしか、僕はもうそれしかわからないんで、本当それで結果的に区間記録だったりが出ていればそれでラッキー、ぐらいにしか思っていないですね」(黒田選手談)

②レースの安定感には自信がある。

「僕自身、あまり緊張はしないタイプなんです。どんなときでも基本的には自分のことしか見えていません。性格的なものも大きいかもしれませんが、その時々環境や空気感に自分が左右されることはあまりないので、レースの安定感には自信がありますね」(黒田選手談)

③青山学院大学の原監督は駅伝で設定タイムを設けない。

「だって、気象条件によってもタイムは影響されるよね？向かい風が吹けばきつくなるし、気持ちも沈んで、タイムも遅くなる。もしも、設定タイムよりどんどん遅れていったとしたら、学生はどう感じるだろう？あれ、調子が悪いと思ってしまっしょ。これがさらなるブレーキを引き起こす。ブレーキって、頭が悪さをやるから起きる場合もあるんです」(原監督談)

タイムは気象条件に影響される→設定タイムより遅れたら調子が悪いと思う→さらなるブレーキを引き起こす

なるほどと思いながら、これを学生である皆さんに置き換えると、  
①普段からやるべきことをやったうえで、その時のベストを出すことが重要。

②周囲に影響されないくらい、普段からしっかり学習をしておく。

③〇位以内など他と比べての目標を立てない。

ということでしょうか？結局のところ、「普段の練習(学習)をきちんと積み重ねていれば、どんな状況であっても、他に惑わされずに自分を信じて本番に臨み、確かな結果につながる」ということです。

今年の4月からは3年生(受験生?)。今から、どのような1年間にしたいか、卒業後はどのような進路に進みたいかを考えながら、今日からを過ごしてほしいと思います。

日	曜日	1月の行事予定
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	始業式・学級委員任命式・表彰
9	金	代議委員会
10	土	県新人(卓球部)
11	日	県新人(卓球部)
12	月	成人の日
13	火	フッ素洗口
14	水	第6回PTA本部役員会(18:00~)
15	木	
16	金	
17	土	英語検定(9:00~)
18	日	
19	月	
20	火	フッ素洗口
21	水	専門委員会
22	木	生徒集会
23	金	
24	土	県新人(バレーボール部)
25	日	県新人(バレーボール部)
26	月	非行防止教室⑥
27	火	フッ素洗口 新入生入学説明会⑤⑥
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

総下校時刻→17:00

#### ○ 2月の主な予定

- 1月9日(月) 学習の診断
- 1月24・25・26日(火~木) 学年末テスト



職場体験学習のお礼状を書いたり、報告書をまとめたりしました。また各事業所ごとにプレゼンテーションを発表し合い、いろんな職業の様子がよくわかる内容となっていました。



### 職場体験学習プレゼンテーション

全体発表会

12月24日(水)



～保護者の皆様～

1月の集金引き落とし日は、1月26日(月)です。

集金額…16,080円(3組のみ15,192円)

内訳：給食費…5,330円(3組のみ4,442円)

学校費…580円、修学旅行費…3,500円

教材固定費…2,470円

技術 ラジオ代…4,200円

(綾川中学校 TEL876-1187)