兵庫県立明石南高等学校
77 回生年次通信　No.16
2022 年 10 月 5 日発行

１mm の努力

２組担任・長尾　秀樹

みなさんが高校に入学して、はや半年が過ぎました。それぞれ成長したでしょうか？

少しずつでいいので日々頑張っていると、１年後、２年後、卒業するときには大きく成長した姿が待っていると思います。「１mm の努力」という話があります。昨日の自分より１mm だけ頑張ってみるということです。どうですか？１mm だけなら、できそうな感じがありませんか？昨日の自分よりほんの少し頑張ってみる。それが大きな成長へとつながっていきます。

これは、井村雅代監督と選手とのお話ですが毎日１mm の努力をしていき、メダルに到達したというお話です。

井村さんは、アーティスティックスイミング（シンクロナイズドスイミング）日本代表「マーメイドジャパン」のヘッドコーチをして、数々のメダリストを輩出してきた人物です。その教え子にシンクロデュオで銀メダルを取った立花・武田選手がいます。デュオで大事なことは、息が合い、動きがズレず、同じように見えることです。しかし、立花選手と武田選手には身長差が５cm ありました。武田選手が５cm 低かったのです。特にジャンプしたときにその５cm に井村コーチは違和感を覚え、武田選手に課題を与えました。武田選手に「あと５cm 高く飛べるか？」と言うと「無理です。できません。」という言葉が返ってきたそうです。でも、あと５cm 高く飛ばないと高さがそろわず綺麗に見えません。そこで、井村コーチは「明日、あと１mm 高く飛べるか？」と聞くと「頑張ってみます。」と答え、次の日１mm 高く飛べたそうです。次の日も「もう１mm だけ高く飛べるか？」と言うと昨日１mm 飛べたという自信がついた彼女は「頑張ります。」と答え、また１mm 高く飛べました。それを 10 日間続け１cm 高くなり、時間をかけ最終的に目標の５cm まで到達したそうです。

始めは５cm と言われ「無理です。」と答えた選手が１mm ずつ伸ばし、自分で無理と言った課題を達成することができました。

生徒からは、よく「限界です。」ということばを聞きます。マーメイドジャパンでも、選手が井村コーチに「コーチ、もう限界です。」と言うことがあったそうです。井村コーチは「限界はどこにあるんや。指をさしてみなさい。」と言うそうです。そうすると、選手は「…」となるそうです。限界は目に見えるものではありません。つまり、自分自身で限界を勝手に決めて、自分自身の可能性にフタをしてしまっています。練習においても「しんどい。もう無理。」と思うことがあるかもしれませんが、少し無理をすることによって、出来るようになることも多いと思います。「無理をしないともったいない。」という井村コーチの言葉はとても印象的です。

先日、サッカー部が野々池をランニングしていました。野々池２周（４km）を 20 分以内というノルマを課しています。なかなか 20 分が切れず、最高で 22 分 15 秒という選手がいたのですが、その選手は「僕の限界です。」と言っていました。20 分を切るには約 2 分縮めないといけません。こう聞くとそれはなかなか難しいように思いますが、100m にしてみると 100m を 30 秒で走るとちょうど 20 分です。彼は今まで 100m を約 33 秒で走っていました。あと３秒頑張ることで 20 分を切ることができます。その選手はその日その３秒を縮めようと頑張っていました。スタートからみんなの集団の中についていき、いつもより早いペースで頑張っていました。徐々に遅れ始めたのですが、ある選手が遅れ始めた選手にピタリとついて並走してくれ、何度もくじけそうになる選手に対して、常に励ましの言葉をかけてくれ、その選手の背中を押してくれました。ペースが落ちそうになりながらもひと踏ん張り、ふた踏ん張りして、なんと 19 分 22 秒でゴールすることができました。自分で勝手に決めていた限界を突破することができました。それには自分自身の頑張りはもちろんのこと、それを支えてくれる仲間の存在も大きかったように思います。

ゴールするときには、他の選手がみんなゴールで待っていてくれ、みんなでノルマをクリアできた喜びを味わいました。その選手も並走してくれた選手に対して素直に「ありがとう」と言って、少し微笑ましい光景でした。

限界とは自分で勝手に決めているものです。限界をつくらず、昨日の自分より今日１mm 成長する。今日の自分より明日１mm 成長する。これを続けていくと、３年後には大きく成長した自分が待っていることでしょう。みなさんの成長を期待しています。

部活動大会・各種コンクール結果

★陸上競技部東播大会入賞

９／２４（土）・２５（日）に東播総体陸上競技大会が行われ、77 回生の２名が入賞しました。おめでとうございます。今後ますますの活躍を期待しています。

・女子 800ｍ　井本まひろさん（６組）３位
・女子 1500ｍ　鳴尾真優さん（４組）７位

★読書感想文コンクール入選

播磨東地区青少年読書感想文コンクールで松本愛羅さん（１組）の読書感想文『自分で決める自分の人生 52 ヘルツのクジラたち』（自由図書）が入選しました。おめでとうございます。松本さんの読書感想文は地区審査を通過し県審査会に進みます。

全国大会体験記

◆水泳部・村上徹平君（４組）

８／１６（火）・１７（水）に高知県で行われた全国総体に出場しました。村上君は９／１８（日）に栃木県で行われた国民体育大会にも兵庫県代表として出場しました。

『高校で初めての全国大会はとても緊張しました。今大会は自分の体調管理がしっかり出来ていなくて、試合までに体調を戻すことが出来ませんでした。その結果、納得いくパフォーマンスが出来ず、B決勝に残れませんでした。自己ベストタイム程度で泳ぐことが出来たらB決勝に残れることが分かったので、今まで以上に練習を頑張り結果を出せるようにしたいです。自己ベストタイムも更新して、全国で活躍出来る選手を目指します。』

◆ESS 部・長谷川華夢さん（７組）

９／１８（日）に東京都で行われた全国商業高校英語スピーチコンテスト・レシテーションの部に出場しました。

『英語スピーチコンテストは、スポーツの大会と違い、審査員が採点します。なので当然、審査員の印象で優勝者は変わります。また、47 都道府県のトップが集う大会ですから、47 通りの表現の仕方があります。その中で、全国で一番に輝くのは本当に難しいことだと感じました。今回は、決勝の 12 人に残れず悔しい思いをしましたが、沢山のレベルの高いスピーチを聞き、ジェスチャーに頼らず、声や表情で表現することの大切さを知りました。この経験をまた来年に活かせるよう努力していきたいです。』

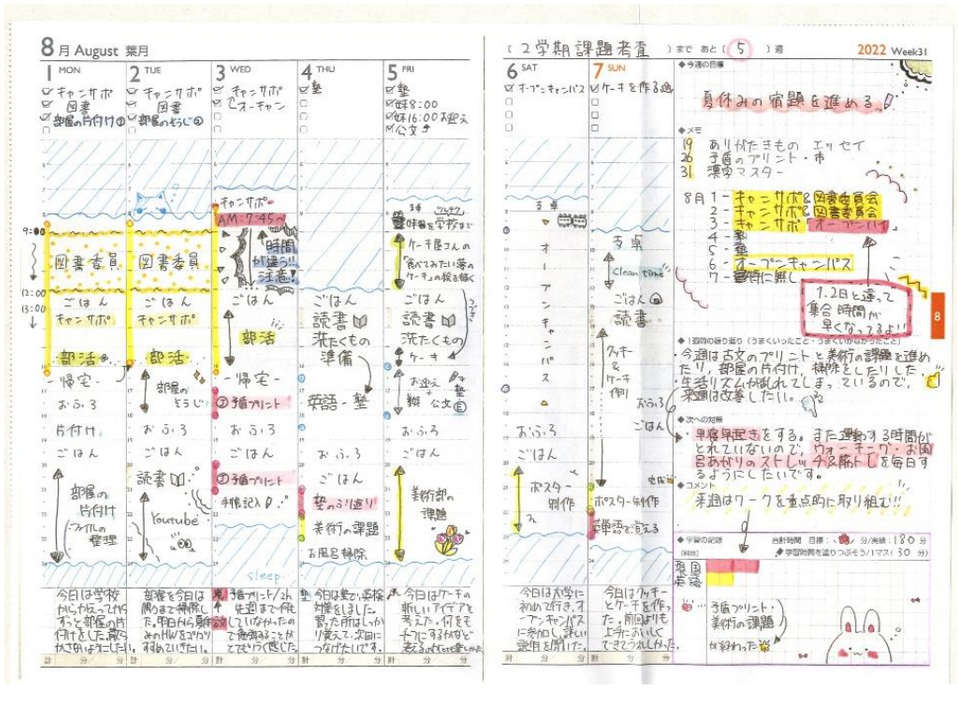
手帳甲子園校内審査結果

手帳甲子園応募作品を審査した結果、次のとおり受賞者が決定しました。今回の応募者全員に年次主任賞を進呈します。皆さんにはこれからも創意工夫したスコラ手帳の活用を期待しています。全国大会予選には今回の受賞作品の中から特に優秀な作品を応募します。

◆手帳活用部門

最優秀賞　林永眞さん（４組）
優秀賞　　畑山由希さん（２組）
敢闘賞　　向井優里さん（３組）　金子志穂さん（６組）　中原凛香さん（７組）　南杏樹さん（７組）

◆表紙デザイン部門

最優秀賞　阪口朔句さん（７組）
優秀賞　　植田拓隼君（３組）　中井美桜さん（３組）
敢闘賞　　林璃乃さん（１組）

【最優秀賞】