

「心のコントロール」

教頭 後藤 司

平成30年は社高校体育科にとって記憶に残る年です。

2人の日本一が誕生しました。東海高等学校総合体育大会の男子走高跳び優勝の柴田涼太郎君とU18日本陸上競技選手権の棒高跳び優勝の吉田肖聡君です。さらに今後の精進を祈ります。

また、2名の卒業生がプロ野球のドラフト会議で1位指名されました。関西学院大学から大阪ガスに進み阪神タイガースに入団する近本光司さん、立命館大学に進み東北楽天ゴールデンイーグルスに入団する辰己涼介さんです。高い目標を定め精進を続けられた姿勢に敬意を表すとともに、厳しい世界の入り口に立たれた2人の今後の活躍を祈ります。

さて、宮里藍さんをご存知でしょうか。彼女は海外ツアーで11勝し世界ランク1位になった元プロゴルフ選手です。小柄で飛距離は女子プロゴルファーの中でも下位レベルだといわれていますが、優れた技術（正確性）を持ち、何よりもその技術を生かすメンタルがプロの中でも秀でているといわれています。劣っている体をカバーするために、技を磨き、心をコントロールすることで世界一になった選手です。ゴルフの1ラウンドに要する時間は4～5時間ですが、ショットやパットをしている時間はトータルでも数分しかありません。残りの時間は自分と向き合っている時間です。ゴルフが自分との闘いのスポーツであるといわれる所以です。彼女は1つのショットを終え次のショットに向かうときは、ドアを開け新しい部屋に入るように気持ちを常にリセットしていたといえます。ミスを引きずらないように心をコントロールする彼女の工夫です。

スポーツにミスはつきもの、ミスを繰り返し負のスパイラルに入らないように心をコントロールすることで技を引き出せるのではないのでしょうか。

☆オープンハイスクール

11月6日（火）社高等学校体育科オープンハイスクールが実施されました。当日は、受付・司会・誘導など体育科3年生がすべての役割を担当し、伝統ある社高校体育科を中学生・保護者の方々によくご理解いただける機会になったと思います。以下の日程で実施されました。

- 13:00 受付開始（トレーニングセンター前）
- 13:30 開会式・体育科概要説明（トレーニングセンター）
- 14:15 校内見学（5班編成）
- 15:00 校内見学終了→アンケート・閉会式（生徒集会所）
- 15:20 部活動見学開始



司会 : 岡本 悠雅
体育科概要説明 : 藤尾 樹
東雲寮説明 : 長尾 成真



☆1年生大学見学

11月22日（木）体育科1年生が大学見学を実施しました。大学の授業・施設を見学することにより、進路決定の一助をするとともに、進路達成・目的意識の高揚を目的としています。

8:00 社高校出発
16:00 帰校

訪問大学 → 大阪体育大学



☆3年生ゴルフ実習

11月26日（月）加東市にある『マダムJゴルフ倶楽部』にて、3年生がゴルフ実習を実施しました。この実習は、体育科の特色を生かし、生涯を通してゴルフに親しむ心を育てるとともに、社会体育指導者育成という観点から、ゴルフ技術の習得だけでなくルールやマナーの修得を目指すことを目的として実施しています。6月からゴルフ練習場で本格的にレッスンプロによるご指導をいただき、また、他のゴルフ場でも、コースの一部を実際にお借りして、練習をしてきた成果を存分に発揮することができました。また、天候にも恵まれ気持ちの良い環境で、楽しみながらゴルフ実習を行うことが出来ました。当日の成績と生徒たちの様子は以下の通りです。

【成績】

優勝	松本 侑也	112	Out 54	In 58
準優勝	勝岡 慶成	115	Out 58	In 57
第3位	宇田 陸	121	Out 53	In 68
第3位	井上 朝陽	121	Out 64	In 57
ドラコン	8番：上月 絢翔		15番：合田 愛都	
ニアピン	5番：松本 侑也		17番：伊藤 颯真	



始球式



☆今後の試合予定

サッカー

新人戦東播予選

12/15 1回戦 12/16 2回戦 12/22 3回戦 12/24 準決勝 12/26 決勝

バレーボール

12月25・26日 東播新人戦

柔道

12/15 全国高等学校柔道選手権兵庫予選

(グリーンアリーナ神戸)

☆試合・大会結果

野 球

10/6 準々決勝 VS 市尼崎 4 - 1
10/7 準決勝 VS 明石商業 2 - 7
10/13 3位決定戦 VS 報徳学園 3 - 4

陸上競技

10/5～9 第73回国民体育大会陸上競技（福井県営陸上競技場）

少年男子共通 走高跳 第2位 柴田 涼太郎（3年）
少年男子B 走幅跳 第6位 島田 拓実（1年）

10/18・19 日本ユース・ジュニア大会（名古屋パロマ瑞穂スタジアム）

U18 棒高跳 **優 勝** 吉田 肖聡（2年）
U18 110mH 第8位 久保田倅輔（2年）
U18 4×100mR 第6位 土居采暉(2年)・小林拓未(2年)・溝口墨生(2年)・竹内涼城(2年)



バレーボール

11/3～5

第71回 兵庫県バレーボール選手権大会 準優勝

<優秀選手賞>

志水 颯太（3年）

秋久 政也（3年）

11/23・24・25

東播秋季リーグ戦 1部 **優 勝**
社 VS 小野 2 - 0 社 VS 東播磨 2 - 0
社 VS 加古東 2 - 0 社 VS 東播工業 2 - 0



柔 道

11/16～18 第67回兵庫県高等学校新人柔道大会

90kg級 第5位 長谷川 慶斗（1年）

☆12月の予定



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
期末考査①	期末考査②	期末考査③	期末考査④	期末考査⑤ 入学説明会		
10	11	12	13	14	15	16
		利パ ^ラ 講演会	ボ ^リ ング ^グ 大会			
17	18	19	20	21	22	23
1年 校外美化活動		カンセリ ^グ	寮大掃除 クリスマス ^パ ーティー	大掃除 終業式		天皇誕生日
24	25	26	27	28	29	30
振替休日				仕事納め	寮閉鎖 ～ (1/4)	
31	12月3日～7日まで、2学期期末考査が行われます！計画的に学習しましょう。 期末考査後は、午前中授業です。(3.4.5.6限目の授業)					

☆風邪予防対策を・・・!!

これからの季節は、風邪で体調を崩してしまう生徒が増えてきます手洗い・うがい・マスク着用などの予防を徹底してください。また、インフルエンザも流行してくる時期なので、体調管理を各自でしていきましょう。万全の体調で毎日の学校生活、部活動に臨めるようにしましょう。

