

Wishing Well

電話:078(947)1182

FAX:078(947)1183

学年専用携帯:090(5885)3605

〒674-0074 明石市魚住町清水 630 番地の 1

http://www.hyogo-c.ed.jp/~shimizu-hs/

「考える力」

6 組担任 深瀬 章文

今年は、オリンピック・全国総体が新型コロナウイルスの影響から、相次いで中止となりました。自粛期間中は、本当に何をしたらよいかのわからない現実と戦ってきたと思います。活動自粛が徐々に解除され、運動を再開されてからは、スポーツをする楽しみを改めて感じた生徒が多かったように思えました。いつも以上に集中力を発揮し練習に取り組んでいる姿を見ると、私自身の指導にも何かヒントを得た気がします。ここで、私の平成の部活動を振り返ってみたいと思います。

高校 1 年の冬休みの 3 週間、私はオーストラリアで水泳の合宿を行いました。現地のコーチは元オリンピック代表コーチでした。陽気でかなりユーモアのあるコーチで驚きました。しかし、練習に入るとそんな表情とは裏腹に、今までしたことのない練習をしました。1 日目からかなりハードな練習でした。夜のミーティングでコーチがこう言いました。「練習は辛くても楽しくやらなくてはならない。誰から何を言われようがやるのは自分だ。この 3 週間で自主性を身につけて欲しい。進んで練習に取り組むことにしよう。」ふと今まで取り組んできた練習を思い出しました。練習をただこなしているだけで練習のための練習をしていたように思えます。簡単な助言でしたが、自分のためになりました。日本に帰国する数日前、コーチから「一人 10 キロ泳ぎきったら練習終了！競争や！」その指示だけもらい私は、一番で終わることができました。コーチから「GOOD」と誉められ写真を撮ってくれました。最終日は、まさか練習しないと思っていましたが、朝の 4 時にコーチが私たちを起こして「私からの最後のプレゼントです。」と言って練習をしました。本当に色々勉強になった合宿でした。

日本に帰国してから練習が楽しくて仕方ありませんでした。しかし、試合では、記録が全く伸びず悩んでいました。それが 1 年弱続き本当に苦労しました。私は、極度のスランプに陥りました。すぐに結果をだそうと焦っていたので、こういう結果になったのかもしれない。この期間は、諦める気持ちもありましたが、何が駄目なのか、どこが間違っているのかを自分で考えることで、スランプから脱出し、大きな大会にも出場することができました。

もし、あの時簡単に逃げ出していたら、おそらく今の自分はなかったと思います。これから、39 回生のみんなは、進路と向き合っていきます。何かに迷ったり、前に進まなくなったりすることがあれば、あなたはどうしますか？しっかり考えて、これからまだ見ぬ明るい未来を想像し乗り越えて欲しいと思います。

■陸上競技大会が行われました

去る 9 月 17 日(木)、明石公園陸上競技場において第 41 回陸上競技大会が行われました。祈りが通じて、好天に恵まれ、無事に全ての競技を終えることができました。

以下に、各種目で 3 位までに入った 3 年生を披露します。また、裏面には当日の写真を掲載しています。ご覧ください。

男子 種目	男子 400M	3 位	大島 琉登 (3-7)
	男子 1500M	1 位	太田 翔 (3-2) 新記録
	男子 走り高跳び	1 位	藤本 篤 (3-5)
		3 位	井上 央稀 (3-1)
女子 種目	女子 ハンドボール	2 位	八木 千紘 (3-3)
	女子 走り高跳び	3 位	長濱 千尋 (3-5)
	女子 走り幅跳び	2 位	東口 ゆづ乃 (3-6)
	大縄跳び	1 位	3 年 1 組 (129 回) 新記録
		3 位	3 年 4 組 (106 回)



■10 月と 11 月初旬の予定

10 月

- 3 日(土) 記述模試
- 11 日(日) 英語検定 1 次
- 12 日(月) 中間考査時間割発表 (考査 1 週間前)
- 16 日(金) 就職試験開始
ナースの訪問授業 (放課後)
- 19 日(月)~22 日(木) 中間考査
- 23 日(金) 漢字検定
- 26 日(月) ⑦大掃除・花の回廊作戦
- 30 日(金) ビブリオバトル
- 31 日(土) 数学検定

定期考査も残り少なくなってきました。しっかりと準備をして取り組んでください。

11 月初旬

- 2 日(月) 創立記念日・マーク模試
- 6 日(金) 月曜の時間割(⑦なし)
- 9 日(月) ⑥⑦人権講演会
- 10,11 日(火,水) オープンハイスクール



何かございましたら、遠慮なく学年団までご連絡ください。

■陸上競技大会の写真



準備体操①



準備体操②



トラック種目①



トラック種目②



トラック種目③



走り幅跳び①



走り幅跳び②



トラック種目④



トラック種目⑤



トラック種目⑥



ターボジャブ投げ①



ターボジャブ投げ②



トラック種目⑦



大縄跳び①



大縄跳び②



走り高跳び①



走り高跳び②



大縄跳び③



ダンス部①



ダンス部②