



## 「夏の思い出、バレーボール」

校長 中山 徹



夏休みに入ります。

この夏はブラジルのリオデジャネイロでオリンピック・パラリンピックが開かれます。テレビや新聞、インターネットなどでもスポーツの話題、オリンピック・パラリンピックの話題であふれています。

そこで、この学校だよりに、「スポーツと私の関わり」について少し綴ってみようと考えました。

「夏の思い出、バレーボール」について書かせていただきます。

私は、中学校1年のとき、身長が170cmを超えていました。

バレー部の先輩から「君にはバレーボールしかないよ！ぜひ、入部しよう！」と勧誘され、すっかりその気になって、バレーボールを始めました。当時、男子バレーは大盛況で、全日本男子チームがミュンヘンオリンピック(1972年)で活躍し金メダルを獲得した頃でした。

さて、バレーボールを始めたのはよかったのですが、小学生の頃、やや病気がちだった私にはあまり体力がなく、特に持久力が乏しかったため、当初、練習はきつくてたまりませんでした。

夏休みに入ると、普段より練習時間が長くなりました。特にレシーブ練習はつらくて嫌いでした。それでも、顧問の先生や先輩達が一生懸命に指導してくれましたので、汗をかきかき、なんとかそれについていきました。不思議なことに、徐々に体力がついて(というより『要領がよくなった』ということかもしれませんが)、初秋の風が吹く頃には、つらさは消えていきました。バレーボールを続けてみようかな、と思うようになりました。

高校でもバレー部に入部しました。都立高校でしたから「強豪」ではありませんでしたが、練習は(時間はそれほど長くないものの)中味が濃くなりました。体育館練習は週1回、あとはいわゆるアウトコート(土のコート)での練習でした。泥だらけになるハードな練習は、やはり辛く、痛いものでした。捻挫、脱臼・・・、けがが続きました。どこまで辛抱できるか、自分との戦いになりました。

夏休みに入ると、「前半2時間アウトコート、後半2時間体育館」という練習になりました。前半は炎天下での練習です。ランニング、体力トレーニング、レシーブ練習など、地味な、そしてつらい基本練習が行われました。ふだんの練習でもフーフー言っていた私です。たまったものではありません。ましてや先輩やOBコーチの目が光っていますから・・・、さらに大変です。でも、バレーボールが好きでしたから、私なりに歯をくいしばって、精一杯頑張りました。

夏合宿は一週間、長野県の小さな村で行われました。体育館ではなく、田んぼの横につくられたアウトコートで、朝練習・午前練習・午後練習とハードなスケジュールが組まれていました。泥だらけ、汗だらけでクタクタになりましたが、最終日の練習が終わったときに、「やりとげた～！終わった～！」という達成感を味わうことができ、ものすごい嬉しさが込み上げてきたのを覚えています。それは、2年生での2度目の夏合宿のときも同じでした。

3年生の夏、最後の公式戦では、目標としていた「都ベスト16」に入ることができず、悔し涙を流しました。それでも、最後の大会までたどり着くことができた満足感がありました。

振り返ってみると、昨年大きな病を患ったものの、大人になってから概ね健康に過ごすことができたのは、やはり十代の頃にバレーボールを通して培った体力・気力が礎になっているように思います。

当時、一緒にバレーボールで汗を流した友人・先輩・後輩たち、顧問の先生、コーチなどにあらためて感謝しつつ、暑い夏に真っ黒に日焼けして、がむしゃらにボールを追いかけていた自分自身を少しだけ褒めてあげてもいいのかな・・・、と考えています。

## 進路説明会 6月11日(土)

3年生の生徒と保護者を対象に実施されました。1,2年生の保護者の方々も多数参加され、お子さんの進路について早い時期から関心をもたれていることを感じました。

「進路のしおり 第1集」をもとに、お話を聞きました。

進路決定に向けての考え方や心構え

- 1 自分の個性・適性を知り、「将来」との関係を考えよう。
- 2 自らの進路を切り開くために努力しよう。
- 3 進路先の情報を集めよう。
- 4 普段の授業、学校生活を大切にしよう。
- 5 自分自身が最終決定をしよう。
- 6 受験期に大切なこと(保護者の方へ)。

さまざまな進路(中学校を卒業してからの進路 就職、進学)

さまざまな高等学校(都立高校と私立高校の比較)、高等学校の入試の仕組み。

奨学金や進路に関するこれからのスケジュールなど。

## 上級学校の先生の話聞く会 7月9日(土)

第2土曜日の進路学習、第二弾!

今回は、都立高校と私立高校の先生をお招きして、それぞれの特徴や良さなどについてお話をいただきました。3年生の生徒と保護者対象でしたが、今回も1,2年生の保護者の方々が多数参加されました。

前回の「進路説明会」で、自分の進路について具体的に考えだした3年生です。30分ずつしっかりとお話を聞き、都立高校や私立高校についての知識を深めることができました。



感謝の気持ちを込めて、お礼の言葉を言いました。



パワーポイントやパンフレットを見ながら説明を聞きました。

# 留学生交流会 6月27日(土)

2つの国の留学生から、母国の暮らしや文化、留学の目的などについてお話を聞きました。乗り入れ授業で来ていた豊玉東小学校の児童が、本校1年生と一緒に留学生交流会に参加しました。

**インドネシア** 日本のアニメがインドネシアでは大人気だそうです。



**フィンランド** ムーミンの国、フィンランドの話をしていただきました。帽子がとても素敵でした。



民族衣装の帽子、二人とも、とてもよく似合っていますね。

湖の厚い氷に四角い穴を作り、入水している写真です。

## 給食試食会

7月5日(火)



献立：牛乳、胚芽ご飯、青魚のさんが焼き、  
切り干し大根の含め煮、かき玉汁

おいしい給食を、  
毎日心を込めて作  
っています。東都  
給食の遠藤チーフ  
です。頭のとっぺ  
んから足の先まで  
真っ白。



かわいい柄の大きな  
テーブルクロスを敷  
くと、殺風景な教室が  
大変身！ 和んだ雰  
囲気になりました。

2学期初日、9月1日(木)も給食があります。献立は、暑い夏にピッタリの です。

## S S T

7月9日(土)

毎年、1年生がこの時期に実施している『S S T』(ソーシャルスキルトレーニング)は、「コミュニケーションスキルを身につける」とともに、「自己と他者の理解を深める」ことを目的にしています。講師の斎藤富由起先生のお話はとても楽しく、あっという間の1時間でした。

保護者の方から感想をいただきました。  
一部抜粋して紹介させていただきます。

おもしろい授業でした。生徒さん達もお互いの絵を見比べて意見交換をしていました。S S Tは「ストレスを感じたときの力の抜き方」というような内容でしたが、私にとっても為になりました。

### 【生徒の感想文】

学んだことや知ったことの中で、特にこれから自分も気を付けよう、やってみようと思うこと。

- ・怒ったりしたときは、手の力を抜いてリラックスすることを心がける。
- ・人の気持ちを考えてあげられるようになりたい。
- ・疲れたら「花」をたくさん描く。