

## 最近の生活から・・・

毎日寒くなり、朝の登校が辛くなっている生徒が多くなってきました。一方、寒くても朝から運動部は練習をしています。この寒い中での練習が、来年につながって結果が出ると思っています。

12月6日(水)にPTA行事「相原儀雅さん講演会」が行われましたが、部活動の悩みを中心に対話形式で、答えてもらいました。講演会を終えての感想をご紹介します。

私もよく試合前やテスト前には緊張してしまうのですが、今回の相原さんの「勝つために練習したのだから勝たなければならない。だから、緊張しない。」という言葉が心に残りました。緊張するということはまだまだ練習が足りず、自信がついていないということなので、私もこれからは緊張なんか吹き飛ばすくらい練習して、強い人間になりたいと思いました。

(1組：H. Aさん)

今日の講演会で「教訓となった言葉はなんですか？」という質問で「努力は裏切りらない」と相原さんが言ったとき、私もこれからもっと努力をして、最後のコンクールや演奏会、受験などに活かして努力を発揮していこうと思いました。

(2組：A. Aさん)

テコンドーは、力を優先する武道ではなく、精神力を大切にする武道だということが分かった。日常でも精神をコントロールすることによって、突発的な感情などを抑えて生活することが大切だと思うので、精神力を鍛えることは大切だなと思った。

(3組：I. Sさん)

相原さんのお話は、スポーツをするものとしてとても参考になりました。印象に残っていることは、「ダメだと思ったらダメ」という言葉です。{～だったらもうダメだ}とか「どうせ」というネガティブな考えでなく、常にポジティブな考えを持って試合などに臨もうと思いました。

(4組：H. Kさん)

緊張をほぐす方法、部活動でうまくいく方法などいろんな質問がありましたが、やはり物事をプラスにポジティブに考え何事に対しても良いところを見つけ、理解することで、最大限に部活動を楽しみ、強くなれる一番の方法だと思った。そして、何事に対してもコミュニケーションが最も大切なことだと思えました。今回の講演会では、自分に足りないところをしっかりと見いだせたと思います。

(5組：S. Kさん)