



<教育目標>

英知の風かおり 友愛の情ふかく 精励の志つねに

平成 27 年 4 月 30 日発行

No. 3 校長 矢口 仁

## 中野中学校だより

### オフシーズンの過ごし方

校長 矢口 仁

「目には青葉 山ほととぎす 初がつお」江戸時代の俳人、山口素堂の名句です。人間のもつ五感のうち、視覚、聴覚、味覚を生かして初夏の訪れを表現しているところに、この句のよさがあります。

5月2日は八十八夜、そして6日は立夏・これから爽やかな季節がやってきます。この季節、学習やスポーツに親しむには絶好です。机に向かったり、体を動かしたりする機会を多くして、自分を成長させていってほしいと思います。

さて、陸上シーズンが始まりました。先日追い風参考記録ながら9秒87をマークした桐生選手に公式記録での日本人初めてとなる9秒台を期待している人は多いのではないのでしょうか？残念ながら、4月19日、広島で行われた織田記念国際大会では平凡な記録で2位に終わってしまいました。今後に期待していきます。

さて、私の好きな小説の一つ、「一瞬の風になれ」（佐藤多佳子著）には、陸上競技（短距離・リレー）でインターハイを目指す、神奈川県立高校の選手の友情、努力、恋愛、悩みなどが躍動感あふれるように描かれています。高校に入り、サッカーをやめて陸上に転向した主人公の神谷新二と天才的スプリンターの一ノ瀬連を中心に物語が展開します。よりよい記録を目指し日々努力を続ける彼らの春合宿の場面には、このようなことが描かれています。

「冬場はスピードやタイムはひとまず忘れて、ひたすら筋力を鍛え、走る技術を磨く時期だ。スプリントのトップスピードを出すには、そのためのトレーニングが必要で今はやっていない。これから、4月、5月と試合のシーズンとなって、スピードトレーニングをやって、タイムを上げていくことになる。ベストを出そうなんて思って走ったけど、この時期に出るはずがなかった。」

これを読むと、桐生選手の記録が上がっていくのはこれからということになります。5月以降の大会に注目していこうと思います。

陸上に限らず、オンシーズンをベストで迎えるには、オフシーズンの計画的な練習が必要です。今シーズンの野球でもキャンプでどれだけ走り込んだか、新しい技術をマスターしようとしたか・等が問われます。

中学校生活も同じようなものだと思います。自分が目指す進路や将来に向けて、今の時期に何をどのように高めていくかが問われます。人生を長いシーズンにたとえると、今は社会へ出る前のオフシーズンです。しっかりとした基礎学力・体力、そして豊かな人間性を身に付けていくことが大切と言えるでしょう。