



学校だより No.7

☆壁を作るのは自分 壁を破るのも自分

「できる！ できる！ できる！ Yes We Can!!」



今日も校庭から大きな声が聞こえてきます。部活動の始まりと終わりに、いつも聞こえてくる掛け声です。サンボマスターの歌をテーマに陸上部が毎日行っているルーティンです。

この声が聞こえてくると、私も元気が出ます。何より、声が大きい、元気が良い、楽しそう。これからキツイ練習が待っているはずなのに、さわやかです。そして、終わった後、疲れているはずなのに元気いっぱいです。「青春だなあ」と感じます。

「厳しい練習でも乗り越えられるよ！」「もっと自分を高められるよ！」と、自分自身を奮い立たせる意味があるのかな、と

思っているのですが、実は、私は別のところに感心しています。それは、とにかく元気で声が大きいところです。

中学生ともなると、幼い頃と違って、いろいろなことに恥ずかしさが出てきます。「元気にあいさつすること」や「授業中に積極的に手を挙げること」、「給食のおかわりをする事」などなど…。それらは、自分自身が作っている一つの壁のようなものです。

元気に声を出したり、積極的に行動したり、一生懸命にがむしゃらに取り組んだりすることに対して、「照れくさい」「格好悪い」という気持ちが芽生えてくるのは、中学生の一つの特徴だと思っています。

私が中学生だった頃、授業中に積極的に発言すると、「なに良い子ぶってるん」と言われることがありました。私自身も、友だちが頑張っている姿を見て、「そんなにがんばるなよ」と言ったこともあります。良いことだと分かっているのに、一生懸命にやることが何か格好悪いような気がする、そんな年頃だと思っています。



その壁を破れると、自分自身が次のステージにジャンプアップします。思いっきり自分を出し切ることができるからです。「一生懸命にやることは素晴らしい」「がんばることはカッコ悪いことじゃない」ということに自分自身で気づくことができると（まわりに合わせているうちはダメですよ）、ポンと何か吹っ切れて、自分の力が今まで以上に出せるようになったりするものです。



さて、話を戻しますが、陸上部のルーティンは、部員全員がやり切っているところに素晴らしさを感じます。照れくさを吹っ切り、その状況を楽しみながら、自分を出し切っているところに魅力を感じています。

帰るときに校庭に向かって「ありがとうございました！」という声も元気ですね。

壁を作るのは自分です。そして、壁を破るのも自分自身です。

「できる！」と言い聞かせても出来ないことがあるかもしれませんが、「できる！」と信じなければ、出来るようにはならないと思っています。

☆熱中症の予防(早寝・早起き・朝ごはん)

5月に入って暑い日が多くなっています。湿度が低く、風もさわやかなので、天気予報サイトの情報も「ほぼ安全」が多く、12時から15時の気温が最も高い時でも「注意」程度なのですが、寒い冬を越え、ついこの間まで肌寒い日が続いていたところから、急に暑くなってきています。体は暑さに慣れていませんから、油断は禁物です。

先生方も気温を意識しながら皆さんを見ていますし、職員室の中にも天気予報サイトの情報をもとに、毎日の熱中症情報を掲示していますが、生徒の皆さん自身も意識しましょう。自分の体調を気にするだけでなく、友だちの様子も気にしてみてください。みんなでお互いに注意し合いましょう。

さて、こまめに給水をすることや体調が悪い時には無理せず先生に伝えることなどはもちろんですが、「睡眠時間をしっかりと取ること」と「朝食をきちんと食べること」が、実は最も大切なことです。疲れている時、体力が落ちている時に熱中症になりやすいのです。また、朝食で得られる栄養分やミネラル、塩分が重要です。



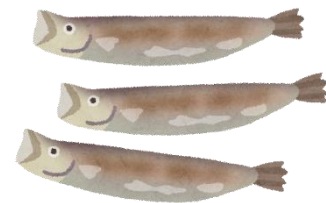
宿題や塾、日々の予習復習などの勉強があって、早く寝るのが難しい場合もありますが、やらなければならないことは後に回さず、早めに取りかかって睡眠時間を確保しましょう。朝ごはんもしっかりと食べましょう。



☆ある曲の歌詞から

下の歌詞は、私が好きなアーティストの曲の歌詞です。おもて面でお話した内容に関係するので載せました。

ずっと続くわけじゃないんだよ 今過ごしてるこの時間は
もう二度と帰ってくることもない今を 周りの目気にして無駄にすんなよ
もうサボるのはやめようぜ 今は今しかないんだから
昨日より歩幅開いて 昨日より目見開いて
クールじゃなくていいんだよ
君の全力を笑うやつ 見向きもせず走り続けたら
きっと誰よりカッコイイ君になれるでしょう
OH! ダサくて何が悪い OH! 汗だくで何が悪い
周りの目を気にしてる暇はない 前だけ見るので忙しいから
ありのままの君 全部丸ごと抱きしめてやるよ



一生懸命にやるのが「かっこ悪い」「照れくさい」と思う年頃だ、という話をしましたが、先日の球技大会で、皆さんは一生懸命に取り組んでいましたね。一生懸命にやることは気持ちが良いものです。一生懸命にやるからこそ、うれしかったり、悔しかったり、心が動きます。

皆さんは、どんなことにも感動できる年頃でもあります。

「同じやるなら一生懸命 どうせやるなら一生懸命」です。