



昭和中だより

ハートフル昭和

昭和中 HP



令和 8 年 6 月 30 日

第 4 号

昭島市立昭和中学校
校長 渡部 尚

一発勝負を乗り越える

皆さんは、「一発勝負」の場면을どれだけ経験してきましたか。

一発勝負と言っても、チャレンジ感覚の気楽なものもあれば、「絶対に失敗できない」というプレッシャーがかかる大舞台もあります。先日の体育祭ではどうだったでしょうか。個人種目でスタートラインに立った瞬間や、全員リレーで前の走者が迫ってきた瞬間などの時、どんな気持ちになりましたか。緊張した人もいれば、ワクワクした人もいたでしょう。大切なのは、そんな場面で「最高のパフォーマンスを発揮できる状態になっているか」ということです。緊張により心臓が高鳴り、足が震え、血の気が引くような経験をしたことがある人もいると思いますが、これに押しつぶされてしまうと、プレッシャーに負け、力を出し切れずに終わってしまいます。



私が特にすごいと思うのは、オリンピックの 100 メートル走など、わずかなタイム差を競う競技に挑む選手たちです。ルール上、スタートの合図より 0.1 秒でも早く動けばフライングで失格です。でも、ほんの一瞬の遅れが勝敗を左右します。やり直しはなく、たった一回のミスで 4 年間の努力が失われてしまうのです。それでも選手たちはスタートラインに立ち、ぎりぎりの勝負に挑みます。彼らがそれを可能にしているのは、**緊張を味方につける秘訣を知っていることに加え、たくさんの経験を積んできた「慣れ」があるから**です。

彼らが行っているのは、①成功する場面を何度も頭の中で描く「イメージトレーニング」。②決まった動作や呼吸で心を整える「ルーティン」。③自分に対して、できる、大丈夫と語りかける「自己暗示」。こうした方法で心を整えて本番に集中します。メジャーリーグで活躍する大谷選手も、打つ場面をイメージし、打席前のルーティンを守り、前向きな思考で心を落ち着けているそうです。このようなメンタルトレーニングは、皆さんが迎える部活動の大会や、音楽祭、受験などの一発勝負の場面にもきっと参考になるはずです。

結局のところ、一発勝負は運ではなく、「準備と心の整え方」で結果が変わります。土台となるのは日々の練習や学習の積み重ねであり、それが自信につながります。昨年、本校で講演して下さった、今回のワールドカップに審判として参加している荒木友輔さんは、「一生懸命やった上での失敗は仕方ない」「そんな自分の失敗の何がいけないのか」と語っていました。最終的には、どんな結果も前向きに受け入れる気持ちでいることも必要なですね。

こうした考え方を胸に、これから迎えるそれぞれの舞台で、皆さんがプレッシャーに負けずに立ち向かっていくことを期待しています。（6/22 朝礼講話より）

★ 6 月 10 日は開校記念日（80 周年）でした

本校は歴史が長く、この度、節目である 80 周年を迎えました。実際には、昭和 22 年の 5 月 3 日に開校式が行われているようですが、長くこの 6 月 10 日を開校記念日としてきました。

開校当時の昭和 22 年とは、どんな時代だったのでしょうか。

昭和 20 年 8 月に戦争が終わり、戦後わずか 2 年。国全体が物資不足や食糧難、住宅難が続いていました。そんな中、国全体が立ち上がろうと、日本国憲法や教育基本法が定められ、新しい学校も次々と創られていきました。本校もその流れの中で開校し、当時は陸軍の官舎を改修して学校にしていたそうです。本校はまさに、日本が復興に向けた希望の中でスタートした学校です。

現在の学校も、当時と変わらない、同じ場所に建っています。これを機に、創立当時の日本・東京・昭島の様子に思いを馳せ、調べてみるのも面白いですね。



創立当時の校舎

★ 1 組が多摩特研連合球技大会に参加し、優秀な成績を収めました！

6 月 19 日（金）、立川市の泉体育館にて、多摩特研連合球技大会が行われました。

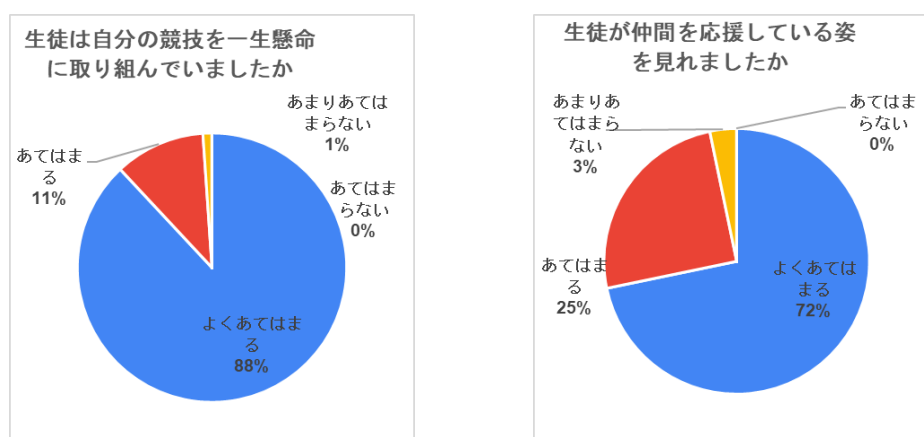
近隣から 6 校ほどが集まった中、本校からはバスケットボールに 6 チーム、ディスクサッカーに 1 チーム出場し、**優勝 2 チーム、準優勝 4 チーム**という成績を収めました。

皆、一生懸命にボールを追いかけて、たくさん守備をし、シュートもたくさん決めました。応援の声も元気に響いていて、1 組全員がとても頑張りました。



★体育祭での保護者の皆様からのアンケートから。

体育祭後に保護者の皆様から頂いたアンケートの集計です。たくさんのご回答、ありがとうございました。



【自由意見（一部抜粋）】

- ・クラス競技にみんなが同じ目標に向けて一生懸命に取り組んでいる姿勢がとても良かった。
- ・生徒全員で協力して取り組んでいて、素晴らしかったです。競技で最後に残ってしまったクラスにはみんなで声をかけていたところも印象的で感動しました。また、最後まで頑張る姿が素晴らしかったです。
- ・負けているチームをみんなで応援したり、頑張りを称えたりしているシーンが印象的でした。
- ・どの生徒も競技、応援共に素晴らしかったです。小学校より更に盛り上がっていてとても楽しかったです。
- ・雨天の影響でグラウンドコンディションが悪く、リレー中に転んでしまった生徒もいましたが、諦めずに全力で取り組む姿に感動しました。
- ・リレーのカーブでぬかるんでコケてしまう子達がいたのは可哀想でしたが、それでも全力で走りきり、最後までどうなるかわからない展開がとても盛り上がって楽しかったです！！
- ・ムカデは差が開いてしまいましたが、みんなでゴールを待ち応援していて、温かい気持ちになりました。
- ・3年生の大ムカデで最後の組が仲間を応援するところが感動しました。
- ・生徒達が楽しそうに競技をしていて、学校の雰囲気の良いを感じました。先生も一丸となって盛り上がっている姿が印象的でした。
- ・放送がとても活躍していました。音楽も適度な音量でうるさくありませんでした。放送の声も全体的に行き渡っていました。放送のお陰で、種目が良くわかりました。
- ・全体として、どの学年も立派に頑張っていたと思いました。それぞれが自分なりに体育祭と向き合っている姿が見られました。応援に関しては2年生の声が一番よく聞こえました！
- ・生徒が全体的に元気な印象を受けました。子供も初めての体育祭でしたが本当に楽しそうでした。
- ・体育祭にご協力して下さったPTAの皆様、先生方、子供達が安全に行えた事にとても感謝致します。
- ・生徒も先生方も皆が一丸となって一生懸命に取り組む姿が印象的でした。自分の時代も思い出し、懐かしさとも相まって熱くなりました。素晴らしい体育祭をありがとうございました。

生徒へのたくさんの励ましや、頑張りへのお褒めの言葉、感謝申し上げます。ご意見をいただいた、応援席の学年ごとの入れ替えのアナウンスの実施や、グラウンドのぬかるみの対応など、次年度に活かしてまいります。ありがとうございました。

7月 行事予定

日	曜	学校行事	日	曜	学校行事
1	水	職員会議	17	金	終業式
2	木	避難訓練	18	土	
3	金	進路説明会 修学旅行保護者説明会	19	日	
4	土		20	月	海の日
5	日		21	火	夏季休業日始 三者面談始
6	月	生徒会朝礼	22	水	
7	火		23	木	
8	水	校内研修	24	金	
9	木	命の講演会	25	土	
10	金		26	日	
11	土		27	月	三者面談終
12	日		28	火	
13	月	朝礼	29	水	
14	火		30	木	
15	水	専門・中央委員会	31	金	
16	木	学年集会 大掃除			

- 7月3日（金）は、第1回進路説明会及び修学旅行保護者説明会があります。
- 7月21日（火）からの三者面談では、1学期の振り返りと今後の目標などについてお話しさせていただきます。
ご多用の中恐縮ですが、よろしくお願いします。

