

# 自主・創造・根気

第9号

2018. 6. 21

三田市立狭間中学校

## 三田市総合体育大会、間近 !!

三田市総体が6月30日(土)から一斉に開催されます。(陸上競技は、6/23)

梅雨に入り、体調管理も難しいと思いますが、日頃の練習の成果を遺憾なく発揮して、満足のいく結果を残してほしいと思います。

競技名	試合日程	大会会場
陸上競技	6月23日(土) 予備日：7月2日(月)	三木防災公園陸上競技場 *予備日は会場変更の可能性あり
軟式野球	6月30日(土)・7月1日(日) 予備日：7月2日(月)	城山公園
サッカー	6月30日(土)・7月1日(日) 予備日：7月2日(月)	1日目：けやき台中学校 2日目：駒ヶ谷 *予備日：けやき中
ソフトテニス	6月30日(土)・7月1日(日) 予備日：7月2日(月)	下青野公園
バスケットボール	6月30日(土)・7月1日(日) 予備日：7月2日(月)	城山体育館 *予備日 男子：ゆりのき台中 女子：藍中
女子バレーボール	6月30日(土) 予備日：7月1日(月)	駒ヶ谷体育館 *予備日の会場は未定
剣道	6月30日(土)	狭間中学校

## 目標は金メダル、目的は祖父のために \*6月20日の壮行会から

皆さんは、冬季パラリンピックに長野大会(1998年)から韓国の平昌大会(2018年)まで、6大会連続で出場し、平昌大会でも金・銀のメダルを獲得するなど、今も活躍されているノルディックスキーの新田佳浩選手を知っていますか。

新田さんは3才の時、祖父の運転する稲刈り機に左腕を巻き込まれて肘から先を失いました。事故直後、祖父は「死んで償う」と、激しく自分を責められたそうです。

そんな新田さんは、小学校からクロスカントリースキーを始め、ソルトレーク大会(2002年)では銅メダル獲得しました。しかし、金メダルの期待がかかったトリノ大会(2006年)では、メダルを取ることができませんでした。

そして彼は気づきます。「自分の目標は金メダルだが、何のための金メダルかを忘れていた。事故を起こしてからずっと自分を責め続けている祖父に、金メダルをかけてあげることが目的だった」と。

「目標は金メダル、目的は祖父のために」を胸に練習を再開し、次のバンクーバー大会(2010年)では、見事2つの金メダルを獲得したのです。

新田さんが、祖父の首に金メダルをかけて「おじいちゃん、俺にとって最高のおじいちゃんだよ」と言うと、祖父の目からは大粒の涙が流れ落ちました。

何かに挑戦しようとする時、「誰かのために」という目的があると、人は簡単に夢をあきらめません。“愛”の力だからでしょう。

また、幸せには、「してもらって幸せ」「できる幸せ」「してあげる幸せ」の3通りがありますが、「してあげる幸せ」が最高のように感じます。



### ○ 目標達成の次

誰でも頑張ろうと決意する時は、目標を設定します。そして、目標が達成できた時は、成就感を持って満足するでしょう。しかし「達成」は終わりと同時に「新たな目標」の始まりでもあります。

日々の生活のなかでも決めごとをします。「1時間勉強する」「毎日、1km走る」等、そのことを実行するだけでも素晴らしいと思いますが、それに「更に10分」「更に100m」と、余分の頑張りを追加してみてもいいでしょう。余分の頑張りが次につながるかも知れません。

## 夏の部活動は、睡眠時間の確保と水分・塩分の補給を!

夏の部活動は、「熱中症チェッカー」で熱中症指数(WBGT)を測定しながら、屋内外を問わず次の点に留意して行います。

- ① 必ず健康観察を行い、できるだけ涼しい時間帯に行く。
- ② 日陰やテントの中でこまめに休憩をとる。
- ③ 絶えず水分・塩分を補給する。
- ④ 熱中症指数(WBGT)等を参考にして、無理のない活動にする。

学校では、夏休みの部活動にも細心の注意を払いますが、生徒たちの中には、睡眠不足の状態でも部活動に参加して気分を悪くしたり、軽い熱中症になったりするものも少なくありません。ご家庭でも、睡眠時間の確保や栄養管理など、お子さまの健康には十分な配慮をお願いします。