

「さわやか西中 あこがれの自分を求めて」  
平成28年度 柳津町立西山中学校

# 学校だより

平成28年5月20日(金)発行 第 8 号 発行責任者:高橋 弘悦

## 応援ありがとうございました！ 全会津陸上競技大会

18日、全会津陸上競技大会があいづ陸上競技場で開催されました。各支部大会を勝ち抜いてきた精鋭の戦いとあって、レベルの高い大会となりました。

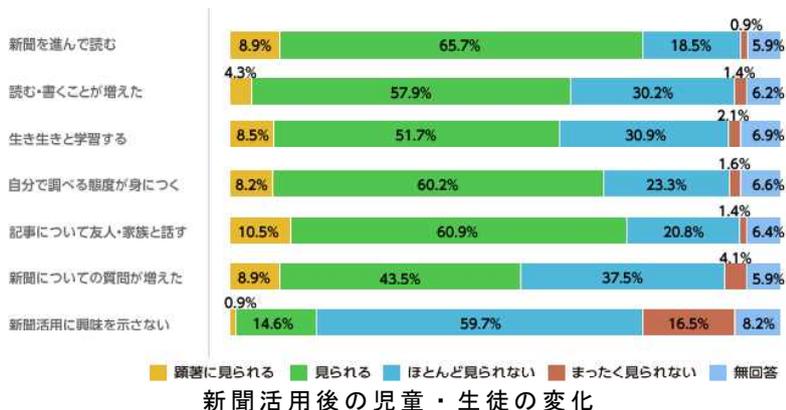
本校からは5割にあたる6名が参加。全力は尽くしましたが上位進出することはできませんでした。精鋭を相手によく頑張った、とはいえませんが、これを「しょうがない…」とするのではなく、次へのステップにして欲しいと思います。



## 教室で新聞を購読しています 身に付けよう、閲読習慣

「読解力」の低下や文字・活字離れが心配されるなかで、成果をあげているのが新聞購読です。新聞を読む習慣が身につくと、社会情勢にも興味が持てるようになり、またさまざまな知識が身につくことも期待されます。

このようなこともあって、本校では今月の9日から各教室に1部ずつ新聞を購入することにしました。全生徒に「数分でもいいから必ず全ページめくること」を課しています。このようにすることにより、興味のある記事を見つけ、読む習慣が身につくと考えるからです。ご家庭でも話題にしてみてください。



## 負け癖について考える

平成28年5月16日 集会話題より

まず本当に負け癖がある人は実は負けることがあまりない。というのも彼らは勝負自体をしていないので、明確な勝ち負けというのを明らかにしないで生きている。勝負というものは遠くの誰かがやっているもので、自分の人生とは無縁であると思っている。つまり勝利はおろか勝負というアイデアが人生にない。



負け癖のもっとも深刻な状態は、勝負をするというアイデア自体がすっかりなくなってしまうということだ。

厄介なことに勝負を降り切るとそれなりにそこは居心地が良くなってしまふ。特に勝負を降りた友達がたくさんいる場合。みんなで滅びに向かえばさほどさみしさを感じない。

もう一つの勝利への躊躇は、勝負はしようとしているけれど、勝ちきれない人に当てはまる。ずっと手に入れたかったものが本当に手に入りそうになる時、人は恐れ、戸惑い、緊張する。

やっとな勝利が手に入りそうだという瞬間、様々な迷いが生まれる。かなりの確率で手に入りそうな状況からそれがすり抜けたら一生後悔するのではないか。何か起きるんじゃないか。いろんな考えが頭に浮かび、手に入れることが現実になりそうになればなるほど、緊張し、動きが自然でなくなる。そして何かのきっかけで動きが滞り、勝利をさらわれる。

厄介なのは、これが1、2度続くとまたあれが起きるのではないかという恐れが、さらに緊張を加速させ、本当にまた勝利を手放してしまう。そうなるとう完全に癖になってしまい、勝利が近づけば近づくほど、まるで自分の体がそれを嫌がるようにことごとく勝利を手放してしまう。

結局のところ、負け癖を直すには、小さくてもいいから勝利するしかない。自分は勝利してもいい側なんだという許可を自分に与えるため、また自分を信用させるために積み重ねて、勝つ。この小さな勝利を積み重ねそれを自分に印象付け、繰り返すことで負け癖が取り除かれる。間違えてもいきなり大きな勝利を手に入れようとしてはいけない。同じことを繰り返してしまい、言葉は勇ましくなっても、自分の本心がどんどん自分の言葉を信じなくなる。あくまで大事なことは現実の勝利を積み重ねることだと思う。そうすることで、人は自分の言葉と本心のズレがなくなっていく、次第に自分の実力が勝負どころで出せるようになる。

さあ、若者よ。勝利の許可を自らに与えるのだ。長年座り続けてきた敗者の席を立つ決意をするのだ。自分を支配しているものを認識し、行動と小さな結果によって、自分自身を変えていくのだ。そうなれば勝利はさほど夢物語ではない。

※23日は「フリー参観デー」です。6校時目には、各学年で修学旅行や校外学習での学習の成果を発表します。ぜひお出かけください。