



# 大麻中だより

令和 5年度 5号

7月31日(月)発行

文責 大麻中学校長

## 人生の景色

暑い日が続きますが、自分の計画通りに毎日を過ごしているでしょうか？

一日24時間は、すべての人に平等に与えられており、この一日一日の積み重ねがその人の人生を作ります。別の言葉に変えると、時間を生かし、有益な目的のために生活をしているのか。それとも時間に流されて、目的のない生活を過ごしているのか。時間が積み上がれば上がるほど、人生の景色が変わってきます。時間という宝物を有効に使って、輝く自分の未来を作り上げていきましょう。

## 魔法の言葉「I can (私はできる)」

この言葉は、アメリカのベン・スイートランドというメンタルコーチが自分の人生をよりよくコントロールするための心がけについて書かれた魔法の言葉です。

魔法の言葉は、誰かが魔法をかけ、夢や目標、幸福を実現してくれることではありません。自分の思いや言葉により、自分の中に秘められた偉大な力にスイッチを入れることです。

頭では分かっているが無意識のうちに他者と比較して自分の限界を決め、「どうせ私には無理」などの否定的な言葉や考え方を発信し、言い訳をしたり、努力を怠ったりして、自分の可能性を狭めていることがあります。一方、自分の夢や目標を実現している人やまわりの人の期待に応える人、様々な困難を乗り越えてきている人の思いや行動には、共通点があります。

それは、「私はできる」と繰り返し自分を励まし、信じながら努力を積み重ね、挑戦し続ける姿勢にあることが長年の調査で分かっています。思いや言葉は、その人を引っ張ります。よい思いや言葉を使いましょう。

日々の生活を振り返ってみて、もし、否定的な言葉や考えになったり、自分の限界をつくったりしていたならば、「I can (私はできる)」と自分を信じ、励ましましょう。皆さんの幸せな未来をつくるのは、あなた自身です。「I can (私はできる)」と思い、行動しましょう。」

## 市陸上記録会 7.27(木)



鳴門市と阿波市が共催で陸上記録会を実施しました。

暑い中、気迫のこもった走りや跳躍（走り高跳び）に場内から大きな歓声や拍手がおこりました。

今大会の各種目上位2名は、9月にある郡市陸上大会へ参加します。保護者の皆さん応援ありがとうございました。また、選手、役員の皆さんお疲れさまでした。

## ◇8・9月 行事予定◇

8月25日(金) 臨時休業日

8月28日(月) 授業再開

8月30日(水) 鳴門・板野地区中学生防犯弁論大会

9月3日(日) ふれあい除草作業

9月13日(水) 修学旅行説明会 2年

9月15日(金) 鳴門市英語弁論大会(二中)

9月14日(木) ~一学期末テストのため部活動休止

9月19日(火) ~21(木) 一学期末期末テスト

## 県総体等激励会・県総体等の様子 7月3日(月)・7月8日(土)~7月23日(日)

県総体等激励会では、陸上、軟式野球、ソフトテニス、剣道、卓球、バドミントン、水泳、音楽部の代表から県総体等に懸ける思いや応援してくれる方への感謝の気持ちが語られました。

これまで積み上げてきた努力や仲間との絆、ブロック大会を勝ち上がった粘り強さに敬意を表したいと思います。また、県大会では、緊張の場面においても、大中らしい爽やかで誠実なプレイがたくさん見られました。大舞台に立てる喜びをかみしめながら、一生懸命にプレイする姿や、仲間とともに声をかけ、励まし合う姿に心を打たれました。

### 【県総体等の様子】



陸上



軟式野球



卓球



ソフトテニス



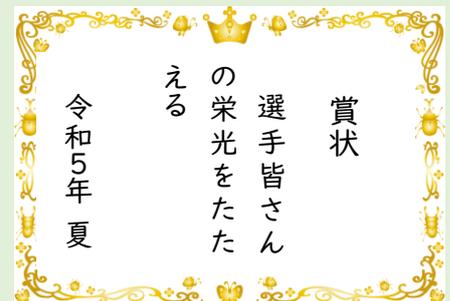
剣道



バドミントン



水泳



## ビジョンを描く

今や世界中の注目を集めているのがメジャーリーグの大谷翔平選手です。彼の活躍は、世界中の野球をめざす子どもたちの憧れであり、我々日本人の誇りでもあります。

昨年、大谷選手のTVドキュメンタリー番組があり、なぜ二刀流で活躍できているのですかという質問がありました。それに対し、「自分に限界を作らず、誰でもできること、平凡で当たり前のことを目標に向けて続けてきたからです。」と語っていました。また、彼の前監督が彼の素晴らしいことの一つとして、野球が好きで、練習やゲームを楽しむの能力が誰よりも素晴らしい。だから、失敗にもくじけず、常に挑戦していると語っていました。

「自分に限界を作らず、誰でもできること、平凡で当たり前のことを目標に向けて続ける」という心がけや行動は、全ての人の良き模範であり、自分の可能性を広げる秘訣でもあります。この夏休みに、自分の夢や好きなことは何だろうか、その実現に向けてできることは、何であるかを考えてほしいと思います。自分の数年先のビジョンを描き、逆算して、今、何をすればいいのか。を考えながら夏休みを過ごしてほしいと思います。