



学校創立140周年  
**百年松**

阿木名小中学校便り

令和2年1月20日発行

◇校訓「かしこく やさしく たくましく」  
あ 明るく元気なあいさつができる子ども  
ぎ ぎりぎりまであきらめず努力する子ども  
な 仲よく笑顔いっぱいの子ども  
～花いっぱい、元気いっぱい、笑顔あふれる阿木名っ子～



阿木名小中学校

# 「ここ一番」に強くなるには

校長 川原 啓司

新年あけましておめでとうございます。令和初のお正月をどのようにお過ごしになったでしょうか。私は実家のある鹿児島市で新年を迎えました。奄美に比べると気温は低いものの、例年よりずいぶん暖かな元旦でした。天気も良く、初日（はつひ）に向かって阿木名の子どもたちの健康と幸せを祈ることもできました。



2020年はいよいよ東京オリンピック、パラリンピックが開催されます。また、かごしま国体もあり、スポーツの話題がより一層聞かれる年になりそうです。そして夏には奄美大島（徳之島、沖縄島北部および西表島）の世界自然遺産登録が期待されます。こうしてみると今から楽しみな1年になりそうで期待が膨らみます

さて、正月恒例のテレビ番組である日本テレビの「ウルトラマンDASH」が1日に放映されました。この番組は超一流のアスリートらが自らのすご技で様々な難題にチャレンジしていくものです。今年はいま話題の女子ゴルファー、渋野日向子選手も出演していました。彼女が挑戦したのは、約20m先のエスカレーターに乗って移動している獅子舞の獅子の口の中にボールをホールインワンさせるというもので、制限時間は10分間です。途中惜しいショットがいくつもありません。ついに最後のショットとなり、打たれたボールは見事に獅子の口の中カップインしました。残り時間はなんと1秒をきっていました。やはり一流のアスリートはここ一番に強いなと感心することでした。



学校生活のなかでも、発表会やテストなど実力を十分に出し切りたいと思う機会は子どもたちにも多いものです。そこで、ここ一番に強くなる良い方法はないかと調べてみると、次のようなことが書かれていました。

- 心をニュートラルな状態にし、どんな結果も「どんまい」と受け止める覚悟をもつ
- 結果よりも目の前のパフォーマンスに集中する。
- 直前は自分の好きなものや得意なことを考え、成功したときのイメージを強く持つ
- 毎回同じ動作や手順で本番に入り、今やるべきことへの集中力を高める。
- 日頃から前向きな言葉を意識して口にし、プラス思考を身に付ける。



いずれもその通りだと納得するものばかりです。同時に「ここ一番」で力を発揮するためには、それまでに自分に自信が持てるまで努力をすることが大切になってきます。

中学3年生にとっては私立高校の入試もはじまり、いよいよ受験シーズンに突入です。初めてのことで不安も大きいと思いますが、ここ一番で結果を出すためにも、できる限りの準備をして本番に臨んで欲しいものです。健闘を祈っています。