



ルーティン

安里 満人

ラグビーW杯日本代表の五郎丸選手がキックの前に行う一連の動作が話題になりました。蹴るまでの決まりごと、ルーティンは集中力を高める効果が絶大のようです。その時々感覚に頼らず、ルーティンを行うことで自身に客観性をもたらし落ち着き払って成功に導く。五郎丸選手のルーティンは試行錯誤を繰り返し、メンタルコーチとも面談を重ね、現在の形になったようです。目指すキックの成功率は85%以上と目標も明確です。

ルーティンで有名なのが米メジャーリーガーのイチロー選手。打席に入る前からバットを構えるまでの所作は前日のビデオと重ね合わせた映像を観ても、動作やリズムが寸分違わず一致していることに感動しました。さらに、イチロー選手は試合を終えて球場を出た後でも次の試合に向けて同じ時間に同じことをしているようです。この準備を怠らない徹底振りには驚かされます。

このように、ルーティンは超一流のスポーツアスリートのものであると思われがちですが、ルーティンの目的は余計なことにとらわれず、一連の所作に集中することによって一定のパフォーマンスを出すことです。また、ビジネス界ではムリ・ムダ・ムラを省くために主に事務作業に活かされているようです。

さて、高3の受験生の授業で話すのが、「模擬試験は本番のつもりで、本番の入試では模擬試験でやってきたように、それ以外の余計なことはするな。」です。生徒たちにとっては一生を左右する初めての大学受験、とてつもない緊張の中で如何にして落ち着いて試験を受けられるかが重要です。何度も受けてきた模擬試験の中で身につけてきたルーティンがあれば心強いです。私自身もかつて受験生だったころ、1つだけ決まりごとをしていました。理数科目が得意で、取り分け志望学科であった化学は決して取りこぼせない試験科目で大変なプレッシャーを感じていました。当時の共通一次試験で化学の試験問題を開くと真っ先に原子番号20番までの元素記号を余白に書き込みました。20個確実に書けたことで落ち着いて問題を取り組めたことを今でも覚えています。

今年もセンター試験の願書受付が始まりました。毎年この時期になると当時の緊張感が蘇ってきます。10期生のチャレンジに先生方全教員がついています。共に頑張っていきましょう。

10月の予定



日・曜日	行事計画
2日(金)	中学：地区陸上 高校：模擬試験(青パック)
3日(土)	家庭学習日
7日(水)	第3回定期試験(中学8日まで)(高校9日まで)
10日(土)	授業
12日(月)	体育の日
13日(火)	中学2年生修学旅行(16日まで)
14日(水)	委員会活動① 小4・中3交流会
17日(土)	家庭学習日
21日(水)	職員会議
24日(土)	家庭学習日
29日(木)	Bene 駸台記述②6年生 総合学力記②4、5年生 学力推移1～3年生
31日(土)	授業参観(1日) PUP⑦



父と母とを敬え

校長 夏見隆晴

「敬老の日」や「秋分の日」を中心に、今年のシルバーウィークも終わりました。この間、年若いわたしどもの生徒たちは、日々をどのように過ごしたのでしょうか。お父さんやお母さん、そしておじいさんやおばあさん、又先祖の方々への愛と感謝の気持ちを素直に示してくれただしょうか。カトリックの教えを建学の精神としている本校に学ぶ生徒たちこそ、「父と母とを敬え」との聖書の教えの実践者であって欲しいものです。

「あなたの父母(ちちはは)を敬え」という教えは、有名な十戒の中の第五戒に当たる教えで、旧約聖書の中に少しずつ形は変わりますが6回も出てまいります。その内の一つ「申命記」という書物には、わがままで、反抗する息子がいて、父の言うことも母の言うことも聞かず、戒めても聞き従わないなら、その息子を町の住民全体の責任で石打の刑に処さなければならぬ、という決まりまでもあります(21:18~21)。当時も、それほど深刻な事態が、親子の間にはあったということでしょう。

それでは、「父や母を敬え」ということは、どのように考え、実行すればよいのでしょうか。旧約聖書では、敬う・尊敬するという語は元来「重い」という言葉からでたもので「重んじる」と訳してもよいのですが、日本語の「重んじる」よりは、はるかに広い意味を持つ言葉であるようです。旧約聖書学を専門としておられる佐久間勤先生は、この言葉には「尊敬を示す、称賛する、大喜びする、世話をする、愛情を示す」等の意味もあると指摘されております。若者から、このような言葉や行為を貰えるなら、年長者もまた若者たちに同じように応えたいと思うでしょう。しかも先生は、この「尊敬する」という言葉が「神を礼拝する」意味をも持っていると言及しておられます。ということは、恐れ敬うこと、崇敬することなど神に対して行う行為を、両親に対しても行うように命じているのだと考えなければならぬのです。

このことは、イエス・キリストの時代になっても、同じことが言えます。父や母に対する尊敬の念を欠き、また粗略に扱いつつながら、いくら神様にお願ひしようが、そのような祈りは聴き入れられることは無いのだと、子は心に深く、この「父と母を敬え」という掟を胸に深く刻んで欲しいと、わたし自身も願っております。

しかし、この掟は子供たち若い人たちだけに向けられたものなのでしょうか。年を取った大人には関係の無い掟なのでしょうか。この掟は、年を取った者も当然、どのように生きるべきかを考えるように促しているのです。父と母とを神の代理のように敬えというのが、この掟の教えるところであるのなら、父や母は、神がどのようなお方であるかを、身を持って子供たちに見せていく必要があるのです。神を見せる、それが務めなのです。

生徒の頑張り！



☆ENGLISH FESTIVAL

9月2日に行われましたイングリッシュフェスティバルでは、各学年から2名の代表によるスピーチコンテストが行われました。12名の出場者は夏休みも練習に励み、全員がベストを尽くし発表しました。その結果として、中学と高校から各1名が最優秀賞に輝きました。

中学の部…中3B 當山 礼恵 アンさん

高校の部…高3A 池原 美琴さん

池原さんは10月2日（金）第50回全沖縄高等学校英語弁論大会に出場します。

☆第52回中部地区児童生徒化学作品展 銅賞 受賞

中1A 伊佐 明香里さん テーマ：食品の合成着色料を調べよう

☆平成27年度JA共済書道・交通安全ポスターコンクール 地区コンクール

優秀賞 書道・半紙の部 中1A 外間 玲美さん 中3B 外間 栄美さん

佳作 書道・半紙の部 中3A 外間 光さん

優秀賞 書道・条幅の部 中1A 外間 玲美さん 中3B 外間 栄美さん

佳作 交通安全ポスターの部 中3B 高山 七海さん

