

学校だより 希望の鐘

ひとつのほみはいちどしかひらかない



八戸市立
小中野中学校

平成31年2月1日(金)

No.144 文責：校長
工藤聡

インナーピース「内なる平穩」

テニスの全豪オープン女子シングルスで大坂なおみ選手が優勝し、全米オープンに続いて4大会2連勝を果たしました。さらに、その後発表された世界ランキングでも、アジア勢初の1位となる快挙を成し遂げました。ただ、全豪オープンの初戦から順風満帆だったわけではなく、逆転勝ちも何度かありました。決勝でも、1セット目を先制したにもかかわらず、2セット目を逆転で奪われた時には、相手選手への声援を聞きたくないと思われがちに耳をふさぎ、ラケットをたたきつけて感情をあらわにする場面もありました。昨年9月の全米オープン優勝後の北京での大会では、思い通りのプレーができないということで、試合中に泣き出したこともあったようです。それが、なぜここまで急成長することができたのでしょうか。

大坂選手は、「インナーピース」という言葉を口にしたそうです。直訳すれば、「内側の平和」とか「内なる平穩」となりますが、語感(印象)としては「平常心」に近いのだと思います。大坂選手は、「心が穏やかなときに、いいプレーができる。それに達すると、何も気にならなくなり、集中できる」と説明しています。全豪オープンでも、優勝まであと1ポイントに迫った第2セットを奪われ、あわや集中力が切れてしまうかと思われた時も、休憩をはさんだ後に本来の姿を取り戻しました。スポーツ科学の専門家は、「インナーピースというのは、アスリートからはあまり聞かない表現だが、台風目のようなものではないか。台風目は、静かで穏やかだが、周りには大きなエネルギーが渦巻いている。嵐の中でも、自分は安定した場所において必要なことだけが見えているのだろう」と話しています。「心技体のバランスが取れた『平常心』の状態だろう。一流選手は、その状態にいつでも入れる術(スベ:方法・手段のこと)を身につけている。大坂選手がメンタルトレーニングを積み、さらにどう成長するか楽しみだ」と話すスポーツ心理学の大学教授もいます。大坂選手には、恵まれた体と高い身体能力があります。しかし、ただそれだけでグランドスラムの一つである全豪オープン勝ち抜けるほど甘くないはず。大坂選手には、何よりも重要である「心」の部分、精神面の成長があったからこそ優勝だったのだと思います。「自分のメンタルは3歳児並み」と言いながら、「この大会で4歳になった」とインタビューに答える場面もありました。『自分のメンタルはまだまだ』と自覚できているからこそ、苦しい場面になった時も頑張れるのかもしれない。

今週は大坂選手の全豪オープン優勝のニュースが全面的になりましたが、私は次の2つにも注目しました。

1つは、大相撲初場所で、34歳の玉鷲が初優勝したことです。横綱と大関に継ぐ関脇という番付に達したのは2年前で、これは初土俵から史上五番目の遅い記録だったそうです。そして、今回の初優勝も、やはり史上2番目の遅い記録となりました。何と云っても玉鷲がすごいのは、玉鷲はモンゴル出身ですが、モンゴル相撲はもちろんのことほかのスポーツ経験が全くなくて相撲界に入ったことです。玉鷲の師匠である親方は「本人の努力と、相撲界で生き抜くという覚悟があったからこそ優勝できた」と言っています。

私が注目したもう1つは、南米大陸最高峰のアコンカグアへの登頂とスキー滑降を目指して断念したプロスキーヤーの三浦雄一郎さんが、帰国して記者会見したことです。三浦さんは、「人類の年齢的な限界を超えてみたい」と90歳でのエベレスト挑戦に改めて意欲を示したそうです。

大坂なおみ選手、大相撲の玉鷲、そして三浦雄一郎さんの3人に共通するのは「心」の部分です。大坂選手の「インナーピース」、玉鷲の覚悟、そして三浦雄一郎さんの衰えない意欲。いずれも気持ちの持ち方しだいで、人間は『変えられる』『頑張れる』『成長できる』ということを見せてくれます。一流のスポーツ選手や冒険家のようにではありませんが、みなさんにも自分なりに真似のできることはあるかもしれませんよ。(1月27日の朝日新聞の記事を引用・編集しました。)

みなさんの調理する物は、私にとって全部“ごちそう”です

ここ最近、みなさんが家庭科の実習で調理した物を食べるが多くなっています。私にとってはとてもうれしいことです。もしかすると、先生になって一番楽しい時間なのかもしれません。

●12月21日→1年1組3班(さん、 くん、 くん、 さん)が手作りのケーキを持って来ました。1年生全員が、学年レクとして作ったケーキの一部だそうです。添えられていたメモには、「いつもお世話になっております。少しですが、ケーキを作ったのでおすそわけしようと思います。ぜひ、おめしあがりください。」と書かれていました。『おすそわけ』という表現が何となく温かい感じがして、とてもホッとしました。

●1月23日→2年2組の さんと さんが、クリームシチューを持って来ました。「愛情がこもってますから美味しいですよ」と自信満々に言っていました。忙しくて、夕方の6時頃に電子レンジで温めて食べました。少し疲れた身体に、クリームシチューの塩分がスーッと吸収されていくように感じました。

●1月24日→3年1組の さんと さんが、豆入りの抹茶カップケーキを持って来ました。シタケと並んで私の苦手な物が抹茶なのですが、美味しくいただくことができました。

●1月25日→1年1組の さんが、お汁粉を持って来ました。あんこは薄くてスッパリとした感じの物で、何となく“都会のお汁粉”をイメージしました。

●1月30日→2年2組の さんと さんが、きんかもちを持って来ました。「中身は何が入ってるの？」と聞くと「秘密です」という答えです。少しドキドキしながら食べてみると、味噌あんとともにカリッとした食感の物が入っていました。美味しかったのですが、その時はわかりませんでした。後で 先生に聞いたらクルミだったようです。

●1月31日その①→3年2組の くん、 くん、 さん、 さんがお餅を持って来ました。じゃがいもをつぶした中にチーズを入れて焼いた物でしょうか。時々スーパーに家族と買い物に行くと、「いももち」が販売されていて買うのですが、それと比較しても遜色が無い(ソシヨクガナイ：見劣りしない、負けていない)出来でした。

●1月31日その②→3年2組の くん、 くん、 さん、 さんが、やはり“じゃがいももち”を「こうばしいですよ。つぶしきれていないのもまじっているけど」と言って持って来ました。3つとも少し焦げていたので、一番黒くなっているのを選びましたが、美味しかったです。

●1月31日その③→3年2組の くんも“じゃがいももち”を持って来ました。その日、3つ目のもちでしたが、美味しく食べることができました。お米とかもそうですが、シンプルな物ほど食べ飽きないことがよくわかりました。

みなさんが、家庭科で調理実習をやるのには、いろいろな意味があります。私は、「料理そのものの作り方」「調理するため(その後に応用するため)の知識や技能」「グループでやることでの共同作業(チームワーク)」の3つだと思います。そして、それ以上に、一生懸命調理した物を家族や大切な人に食べてもらうという気持ちを育むことが、何よりも重要ではないかと感じています。食べる人にとって苦手な食材でも、心をこめて調理したことが伝われば、それはものすごい“ごちそう”になるはず。みなさんが、笑顔で持って来た物は、私にとって☆5つの食べ物です。ごちそうさまでした。せっかくですから、簡単な物であればご家族にも調理して出してみてください。

【今日のひとり言】

●先日、女子生徒二人と話をしました。一人は、時々家事を手伝うようです。オムライスを作ることもあるようです。もう一人は、あまりやらないということでした。私が「卵焼きくらいは作るでしょう？」と言うと、「作ったことはありません」という答えでした。でも「小学生の妹は、スクランブルエッグとかは作ったりするよ」とも言っていました。結論は、どんなことでも「やってみる」ことが「できるようになる」ことにつながるのではないかとということです。エラそうなことを言いましたが、私も大間町での単身生活から3年が経過して、その間何も調理していないことに気がつきました。

●今日の私の似顔絵は、2年2組の くんが描いたものです。大きな鼻と分厚い唇が特徴的ですが、じっくり見ていると意外にイケメンかもしれません。髪がフサフサなのもいいですね。