

## 集中力をつける最善の場は授業

2学期期末テストも終わり、本日よりテスト返却が始まります。点数に一喜一憂するだけでなく、ここで今一度普段の生活態度を振り返ってみましょう。

元女子ソフトボール日本代表のピッチャー上野由岐子選手(福岡県出身)は、厳しい練習で疲れ、授業中に眠くなることが幾度もありました。その時、彼女は足を床から少し上げて腹筋をして、眠気をこらえたそうです。

スポーツで最も大切なことは、集中力を緩めないことです。この集中力を鍛える最高の場は授業です。授業中に寝て、放課後の部活動で集中力をつけようとするのは本末転倒です。



上野さんは、授業中に眠たくて、意識が他へ飛びそうになった時、足を床から少し上げて腹筋を鍛えるとともに黒板の前に立つ先生の顔を見て集中力を切らないようにしたそうです。

授業は1日に6時間あるのですからこの時間を有効に利用して集中力を鍛え、放課後の部活動(2~3時間)や試合に備えていたそうです。

「グラウンドの中で失敗を引きずらない秘訣は、すごく単純なものです。普段の生活の中で心の切り替えを練習するしかありません。普段それができないで、試合で心の切り替えなんかできる

はずないのです。

また、集中力をつける方法も簡単です。普段の授業の中でしっかり授業に集中できない人が試合で集中できるはずがないのです。」と言っています。

普段の生活の中でこそ気持ちの切り替えや集中力が養われるのです。

さらに彼女のすばらしさは、練習後に最後まで残り、グラウンドなど練習場所の清掃・整理整頓を続けたことです。これにも試合で勝つための理由がありました。

グラウンドや部室の隅々までみて、ごみを拾うことで目配りを鍛えたことです。ソフトボールの試合では相手チームや自分のチームがどんな動きをしているか注意深く見ていなければなりません。この目配りを「もうごみは落ちていないか、整理は完璧か」と毎日、練習後の清掃のときに鍛えていたのです。



試合に勝つためには、毎日の生活がいかに大切かを物語っています。

元サッカー日本代表監督の岡田武史さんの「勝利の女神は細部に宿る」という言葉やアメリカの大リーグで活躍している大谷翔平選手の「勝利の女神は些事にあり」に通じるものがあります。  
※ 些事(さじ) とるに足りないささいなこと



少し早いですが、今年を振り返り新年にむけて、自分がめざすビジョンをしっかり持ち、プラス思考で頑張っていきましょう。

## 校長面接練習 3 年生



3 年生は、1 2 月 1 日（月）・2 日（火）・5 日（金）・1 0 日（水）の 4 日間、授業時間（日により違います）を利用し校長先生による面接練習を行います。年々面接テストを実施する高等学校も減っていますし、新型コロナウイルス以降実施しなくなった学校もありますが、一生の間に何らかの形で面接試験を経験することになります（大学・就職・ある意味結婚のご挨拶も）。一生の間に実際に練習できるのは、たぶんこの機会を逃すのではないと思われます。

自分自身のプレゼンテーションです。自分の良いところが、しっかりと発揮できる面接練習にしましょう。

## 令和 7 年度 1・2 年生「中学生チャレンジテスト」1 月 1 4 日（水）

1・2 年生は、大阪府教育委員会による「中学生チャレンジテスト」が 3 学期始まってすぐに行われます。1 年生は国・数・英 + 大阪市チャレンジテストプラスの社・理を加えた 5 教科、2 年生は国・社・数・理・英の 5 教科で実施され、年度末評定、大阪府公立高等学校入学者選抜に影響するテストとなります。自分の力がしっかりと発揮できるように、1 2 月の今学期の締めくくりと冬休み、学習面の振り返りをしっかりとっておきましょう。



### 調査の目的

●大阪府教育委員会が、府内における生徒の学力を把握・分析することにより、大阪の生徒の課題の改善に向けた教育施策及び教育の成果と課題を検証し、その改善を図る。

加えて、調査結果を活用し、大阪府公立高等学校入学者選抜における評定の公平性の担保に資する資料を作成し、市町村教育委員会及び学校に提供する。

●市町村教育委員会や学校が、府内全体の状況との関係において、生徒の課題改善に向けた教育施策及び教育の成果と課題を検証し、その改善を図るとともに、そのような取組みを通じて、学力向上のための PDCA サイクルを確立する。

●学校が、生徒の学力を把握し、生徒への教育指導の改善を図る。

●生徒一人ひとりが、自らの学習到達状況を正しく理解することにより、自らの学力に目標を持ち、また、その向上への意欲を高める。

## インフルエンザにも警戒!!

寒くなると、全国的にインフルエンザが大流行するといわれています。新型コロナウイルスも、り患者が一定数いる中、喉痛や発熱によるかぜも流行の兆しを見せています。また、かぜに関する薬（咳止め等）が不足している状況にあります。

栄養・睡眠をしっかりととり、マスク・消毒・せっけんでの手洗い・うがいを心掛け、新型コロナだけでなく、かぜ・インフルエンザ予防に努め、体調管理に気をつけてください。

