

ヴォーリス学園
近江兄弟社中学校 生徒会発行

Future

4号



これが私たちの
生きる時代

有識者と生徒会が
インタビューを通して
学んだ知恵と知識
これからの時代を
生きるための鍵はここにある。

東京大学名誉教授
姜 尚中

「皆さんに考えてもらいたいこと」

ノートルダム清心学園 理事長
渡辺 和子

「自分が正しいことをしたら
それでいいよ」

近江兄弟社高校教諭
安井 章泰

「身体を動かす骨ストレッチ」

近江兄弟社中学校生徒会

「陸上部紹介」

「吹奏楽部紹介」

「テスト完全攻略法」

姜尚中 「君たちに考えて もらいたいこと」

現代の世界、日本が抱える問題は何か？
これからの日本、国政の在り方とは？
生徒会役員が姜尚中氏にお話を伺った。
現代社会の核心に迫る。

グローバル化と「経済的」対立

生徒会（以下：生）：グローバル化の必要性が色々なところで唱えられています。今、世界で発言力がある宗教がキリスト教である以上、グローバル化というものは世界をキリスト教の考え方にするような要素があると思えます。イスラム教の方が増えてきている今、宗教的対立も生まれていると報道されています。どうしたら対立をなくせるのでしょうか。

姜尚中（以下：姜）：これは、大切で難しい質問ですね。ヴォーリズさんは、たしかイエス様の場所を訪ねて旅をされた時に、これは戦前だったと思いますが、現地でアラブ系の人に案内をし

てもらっています。場合によっては、おいはぎにあつたり、あるいは物を盗まれたりという可能性があるので、アラブ系の人をすぐに信じるのは難しいことと言われていましたが、ヴォーリズさんは、その人を信じて、イエス様の生きた町をいろいろ案内してもらったようです。彼らはアラブ人で、一人はクリスチャン、あとの二人はイスラム教徒だったそうです。最後にヴォーリズさんは、イエス・キリストにならって生きようとするのであれば人種、民族は問われなくおっしゃっています。

問題は、異なった宗教の間にどのような共存が可能かということですね。その時に、宗教の違いがあるから対立しているのか、あるいは、そうではなくて、宗教以外の対立があつて、結果としてそれが宗教の対立をより強めているのを見定める必要があります。

私たちは、イスラム教徒、キリスト教徒、仏教徒などと簡単に分類してしまいがちですが、しかし、中東の世界の中にも、イスラームの世界の中にもキリスト教徒はいるし、かつてはそんなに宗教的な対立でいがみ合っていたわけではなかったのです。宗教的な対立ということが大きく出ていますが、今の対立は、宗教や文明の対立ではなくて、根底には経済的な問題があります。

私は、今から7年位前、フランスで

一ヶ月ほど取材をしました。当時、フランスで移民系の次の世代である若者たちが9000台から10000台の車を焼くという大変な事件が起きたのです。

その人たちに取材をしました。彼らは、フランスに戦後移民としてきた人たちの子どもでした。お父さんたちの多くはイスラム教徒やアラブ人でした。でも、その家族の間に生まれた彼らはフランス国籍を持つていて、フランス語しか話せない、アラビア語やイスラム教のことはまるっきりわからない世代でした。

彼らになにが起きていたかという、こういう子どもたちの失業率が50%になっていたのです。たとえばフランスの有力大学を出ても、自分がアラブ系の人だとわかると、フランス社会で受け入れられないという現実です。14歳の子供に、「これからどうするの？」と聞いたら、「自分にはどうしようもない。」と答えました。彼らが住んでいるのは郊外の厳しい環境で、唯一の楽しみは週に一度マクドナルドを食べること。することがないから、サッカーをしているという状態



でした。

このような状態の中、警察から呼び止められた子どもたちが逃げて、変電所の中に入つて、二人が感電死してしまつたという事件が起きたのです。これで若者たちの社会に対する怒りが一斉に爆発して暴動になってしまつたのです。今、こういう若者がイスラム国

に流れ込んでいるという一面があります。イスラム国というのは、世界中のネットを使って、恵まれない若者たちを磁石のように引き付けようとするのです。そういう若者はイスラム国に行つて、戦闘して、やがてまた母国に帰つていく。そして母国でテロをするのではないかとということが恐れられています。

このフランスの事件について、結局、最大の問題は何であつたかというところ、それは宗教的対立ではなかつたのです。彼らはイスラム教のことはまったく知らない、お父さんはイスラム教徒であつても、フランス人と同じような生活をしていました。でも、彼らはフランス社会からは阻害されたのです。そして逆に彼らは、阻害されることによつてイスラム教徒になつていったのです。自分はイスラム教徒ではないにも関わらず「お前はイスラム教徒だから阻害される、差別されるんだ」と言われ、イスラム教徒にならざるを得なくなるということです。こういう現象が今起きているのです。

だから大切なことは、彼らが職業を持つて、安定してフランス社会で生活すれば、暴動を起こすことも、イスラム国に行くことも必要なくなるのです。世界中にいる非正規雇用※①にもなれない、失業している若者たちが宗教を超えてイスラム国にリクルート※②されている現象が起きているので

す。

君たちに考えてもらいたいことは、問題をどう設定するかつていうことが大切だということです。問題を誤つて、ボタンのつけ間違いをすると、誤つた解答しか出てこない。フランスで起きていることは、イスラム教徒とキリスト教徒の対立ではなくて、フランス社会の経済的な対立が宗教を通じて現れているということになります。だから君たちが何かを学習するときや、正しい問いを投げかけるときには、半分は解答が出ていると思います。だから、賢いか賢くないかの目安は、正しい問いをできるかどうかです。今質問してくれた君は、きわめて重要な問いを私に投げかけてくれたと思います。おそらく、高校生でもなかなか出ないような問いですね。ただ、もう一つ付け加えると、それは、宗教という問題よりも、失業とか、経済的な格差とか、これが背景にあるということまで考えてくれれば、その問いがもつと生かされると思います。

東日本大震災から見る日本の実情

生：3年前の東日本大震災で、東北は大きな被害を受けました。今もなお仮設住宅で暮らしている方々がたくさんおられます。そんな中で、2020年の東京オリンピックに向けて、選手村の建設などを日本は始めていますが、

私は、選手村をつくるよりも、まず仮設住宅で暮らしておられる方々の状況を解決していくべきだと考えます。姜先生はどのように考えられるでしょうか。

姜：私も大体同じ考えですね。今、福島から県外に移住している人は15万人以上おられるそうです。私は、東日本大震災が起きて2週間後に南相馬市※③に行きました。あの2週間後だから放射能もかなり高い数値が出ていました。自衛隊しか来ていませんでしたが、あるテレビクルーと籍になつて現地に入つたのです。私自身、もう60歳を超えただけども、戦争体験はしていませんから、こういう非常事態を経験するのは初めてでしたので、正直、身がすくんでしまいました。ただ、みなさんもテレビで見ただとは思いますが、一番伝わらなかつたのは、においですね。やはりどれだけ黒い津波が人を襲っているのかを映像では伝えられても、テレビからは、においが伝わりません。人間の五感の中で、嗅覚が一番鋭くて、記憶に残るといわれています。その匂いはやはり、生きとし生けるもの、すべてが死んでいつている匂いだつたと思います。

その中で感じたものは、「もしかしたら、日本の社会は大きく変わるのではないか」ということでした。この変わるというのは、ヴォーリズさんが

言つていた、兄弟主義、つまり、暴利をむさぼつたり、富をひとところに集積するのではなく、できる限りみんなが健康で憂いのないようにしようという、こういちヴォーリズスピリットというものが、これで生きてくるのではないかと思つたのです。ですから東京一極集中が、すこし多極化していくのではないかと思つたのです。結局、東京の電力をまかなうために福島が犠牲になつていたわけで、そういう電力をガブ飲みして、1000万人以上の大都会だけが、電気を煌々とつけるようなことをしているあり方は、やはりどこもおかしい、もうすこし分散をしなければならぬ、こういう考えが増えてくると思うのです。

こう考えている時に、君が言うとおりに、東京オリンピックが決まりました。確かにオリンピックが被災地まで届くならば、それはそれで被災地の方に光を与えることになるかもしれません。

しかし、今起きていることは、人手不足です。東京に人手が集まっているので、地方に人手がいなくなつてしまふのです。ですから復興のために仮設住宅を建てようとしても、人手がないのです。こういう状態が慢性的に起きてしまつているのです。震災から3年少しが経つても、数万人の方が依然として仮設住宅におられる。

仮設住宅にも課題があります。東北の農家の方の家は大きくて、天井も高

く、かなりゆったりとした作りなのですが、仮設住宅に入ると、人のくしゃみが聞こえるくらいの場所に住まざるを得ない、そうすると高齢の方にはそれがストレスになってしまうのです。

まず、なによりも、人手を東北、福島に回さなければならぬ。この問題の深いところは、お金の問題ではないということです。お金は復興支援という形ですでに出ているわけです。しかし、それをを用いるための人手が足りないのです。だから私は、オリンピックの決定には疑問を持っています。東京に人手が集中しないように分散させること、このための名案を見出さなければならぬと考えています。なによりも仮設住宅の方への支援を実現しなければなりません。

震災が起きて、東京一極集中が加速しました。私は、その姿は理想とは思っていません。どう解決するか、解決策はまだ見つかりませんが、人手をなんとか東北に持っていく構造的な対策が必要です。

政治に参加するには

生：公民の時間に、近年、若者の投票率が下がっていることを学んだのですが、これからの日本は人口が減少していくことが予想されていて、ますます政治への参加が減少していくと言われています。私は、このままでは国とし

ての在り方や、社会という構造が維持できなくなるのではないかと考えています。そのためは、私たちが政治に

参加することが必要と考えています。姜先生は、今の日本の政治についてどのように考えておられるでしょうか。

姜：これは、きわめて難しい問題ですね。高校生、いや大学生でも考えないテーマです。考えなければならぬことが、二つあると思います。一つは、人口が減っていくことを、

最も悪いことのように考えていることです。本当にそうでしょうか。この場合の人口というのを、生産人口、15



歳くらいから65歳くらいを指すと考えましょう。65歳というのは、私は、今64歳です、君たちからしたらおじ

さんかもしれないかもしれませんが、でも一応今は健康でいられていますし、働くこともできています。君たちにも、65歳で腰が曲がって、つえをついているというイメージはないでしょう。70歳でも非常に元気な方がたくさんいます。今、人口動態予想④が出ています。しかし、この人口動態予想とは、明治以来の人口の変動を示す、そらい

う人口を表すものではじき出していますから、数十年前の70歳と今の70歳は全然ちがうということが考慮されていません。だから15歳から65歳が生産人口、これが分母とすると、65歳以上からそれ以上の世代は分子です。65歳以上は働かない、この人たちを分子として、どんどん増えて、分母がどんどん少なくなる、これが社会が疲弊⑤していくことの根拠として語られています。けれどもこの分子に教えられる65歳以上の方々に、おそらく75歳くらいまで働ける人はたくさんいます。

働きたい人もいます。そうすると、お年寄りでも働ける場所をしっかりと保障すれば、ある程度一日8時間は働けないけれども、働くことができる。これをワークシェアリングといいます。若年層が働けるところを作るためにも私自身はワークシェアリングが必要だと考えています。正規雇用でその人たちだけが、しっかりと給料をもらって、65歳まで働けるというよりも、もうすこし、ワークシェアリングをして、仕事をみんなで共有し合う、そうすると、女性も働きながら、産休・育児休暇が取れるようになります。今のような雇用システムは完全に硬直化しています。完全雇用⑥で、ある程度有名な大学を出て、有名な企業に入った人たちだけが、正規でいられる。この人たちを支えるためにたくさん

非正規雇用やアルバイトを作っているのではなくて、みんながそれを分け合っていく、こういうような雇用形態が今後必要になるのだと思います。日本はそうしなければ、今後の少子高齢化に対応できないと思います。

年を取ることを悪いことのように考えると、我々は立つ瀬がないわけです。でも決してそれは、悪いことではない。働きたい人が働ければいいわけです。今の日本の大きな問題は、21世紀にもなっているのに、1960年代の高成長期的なシステムから脱却できていないということです。強いこと、早いこと、高いこと、が良いことだとしている。でも、もうそうではなくなってきたのです。もともと地方や地域が大都市に出なくても、そこで産業を維持できるような、そういうものに委ねていかなければならないのです。

ヨーロッパは比較的すでになつてきています。ドイツを例に挙げれば、皆さんの知っている、フォルクスワーゲン、ベンツ、BMWなど、これは大都市圏にあるのではなくて、数十万都市にあります。ミュンヘンでも200万人もいないと思います。ドイツは地方で様々な地方分権※①が成り立っていて、ベルリンだって、300万人いないと思います。ハンブルグだってそんなに大きな都市ではない。ですから日本とドイツはよく比較されるので、あのドイツのように分権化をより進め

て、そして、大都市に人が集中しないようにしていかないと、今後震災、噴火、よくわからないけれども、富士山が爆発することもゼロとは言えない中で、国土がこんなにも太平洋ベルト地帯に集積されている社会は、非常に悪いわけです。そのためにも、これを分散しながら、そして70歳くらいまである程度働ける社会にすればよいと思います。

2番目は、だから政治に参加することが必要だということです。政治に参加するということは、人間が、パブリック※②な存在になるということです。政治を恐れてはいけなく、それは自分たちのことを自分たちで決めることが政治です。政治の話をすることに負い目を感じることや、人から特定の考えを持っていることとみられることを恐れてしまいがちですが、それは根本的な誤りです。世界に出かけて行くと、たとえばアメリカ合衆国に行けば、自分はデモクラット※③だとか、リパブリカン※④だとか、自分が民主党だとか、共和党だとか言うわけです。フランスやアメリカだって、有名人でも民主党か共和党かのどちらかを支援し、演説をします。でも日本でタレントさんが、どこかの政界を支援して演説をするなんてことはありえないわけです。そうした途端、みんなからバッシングされてしまいます。これはおかしな構造です。「タレントごときが」な

んてひどい言い方をする人もいます。これは根本的に間違っているわけですよ。タレントさんも一人の市民なわけです。どんな職業についていても政治に参加することは当たり前のことなのです。なかなかそれがうまくいっていないから、皆さんには、政治に関心を持ってもらいたい。関心を持たないと、自分のことに関わることになりません。後々自分のことになってとても大きな負担が覆いかぶさってくることになります。

だれを支持するかは、別の話です。これは先生から学ぶことではありません。大切なことは、政治に関心を持って、どういうものを学び、誰を支持するかを最終的にはあなた自身が決めるということです。もともと政治について議論をした方がいいですね。なんか難しい話になってしまいました。

生：お忙しい中、私たちの取材に対応していただき、ありがとうございます。今日学んだことを、紙面で伝えていきたいと思っています。

姜：素晴らしい質問をいただきました。

用語解説

- ①非正規雇用：期間を限定し、比較的短期間での契約を結ぶ雇用形態。一日の労働時間や一週間の労働日数は労働者によって異なる。臨時社員、派遣社員、パートタイマー、アルバイトなどが含まれる。
- ②リクルート：人材募集のこと。
- ③南相馬市：東日本大震災で震度5弱、6弱を観測。津波により海岸線から2キロの地域が壊滅的被害にあつた。高さ数十メートルの防潮林を越える津波であつた。
- ④人口動態：二つの時点間の人口の變化。通常一年間の出生、死亡、移動、結婚、離婚の数で把握する。
- ⑤疲弊：経済状態が悪化し、勢いや活動が鈍くなること。
- ⑥完全雇用：働く意思と能力をもつすべての者がその時の実質賃金率で雇用されている状態。
- ⑦地方分権：権力を中央統治機関に集中させずに、地方の自治団体に分散させること。
- ⑧パブリック：公に関わる様。公のものである様。公共に関する様。社会全体に関わる様。
- ⑨デモクラット：民主主義者。アメリカの民主党員。
- ⑩リパブリカン：共和主義者。アメリカの共和党員

渡辺和子

「愛すること」

生徒会（以下：生）：困難を乗り越えるために、支えになるものはありますか？

渡辺和子（以下：渡辺）：やっぱり信仰でしょうね。「神様助けてください」という信仰と、「なぜそういう困難が起きているのか」を自分で冷静に判断して私が悪ければ直して、相手の方が誤解してらっしゃるとしたら、その誤解を解く。それができなければそのままにしておく。そのことにあまり時間を使いません。もったいないですもの。

私たちは不安と共にあります。それを受け止め、希望を持つて生きていくためにはどうすればよいのか。渡辺和子さんに取材しました。



生：『アナと雪の女王』でエルサは自分を出すことで孤独になりました。私達は孤独になりたくありません。でも、自分を出したいです。自分を出して孤独にならないようにするためにはどうしたらいいですか？

渡辺：それも相手によりますでしょうか？自分を出して「この人は私と同じ考えを持っているお友達になろう」と思う方もいるかもしれないし、ずいぶん生意気な奴だな。もう付き合つてやらない」と思う方もいるかもしれない。だから、自分を出すことによって嫌わ

れてしまうならそれはそれでいいじゃないですか。そんな人と付き合わなければ。あまり人にとらわれないというか、あなたはあなたなんですよ。

だから、相手の機嫌をそんなに見ることはないですよ？さみしいとは思いませんよ。付き合つてくれなかつたり、嫌われたり、とつてもさみしいと思いません。でも、さみしくなることはとても大事です。そのときは神様が見ていてくださいます。あなたがたがクリスマスチャンかどうかは知りませんがね。私の母は全然クリスマスチャンではなかつたけど、お天道様がいつも見てくだ

さつているといつも言っていました。だから、自分が正しいことをしていたらそれでいいのよって。

生：戦争がなくなつたら平和だという人がいますが、私は皆が幸せだと思つた時に平和だと思いますが、平和についてどう思われますか？

渡辺：確かに、戦争がなくなれば平和だと、方程式からいえばそうなんですよ。だけどそんなに簡単にとは言えませんよね。戦争がなくなる≠平和だと今の情勢を見ても言えない。

ドンパチドンパチやっていますし。そうなつていても平和な世界もあるかもしれませんが、そうでなくてもご家庭の事情で平和でない人もいるかもしれませんよ。だからあまりものごとを単純に「戦争がなくなれば平和になる」とか考えない。小さな世界の中でこうすれば平和になるということは、自分が自分と闘つて自分を好きになること。相手のやる事が本当に正しければ私が悪かつたですと。相手のおっしゃることが理不尽だったら、私はこう思います。あなたと仲が悪くなつても仕方ありませんと。戦争しなくてもいいと思います。

人は皆一人格だから、自分の世界をもっていていいんですよ。そして、お天道様は見えていく。神様はわかっている。と信じているという信念をもつ



て生きていけば、きっとそのうちあなたと気の合う人が出てくると思います。

生：陸上部に入っていて全国大会に1秒届かなくてとても悔しい思いをしました。そして、今でもそのことを思い出して悪く考えたり迷ったりすることがあるんですけど、そういう時はどうしたらいいですか？

渡辺：悔しいときには悔しいとお思いになつたらいいけど、でも悔しいと思つたから、何ができるかを考えましょう。1秒届かなかったことは変えられないわけですよ。変えられることは、頑張つてその1秒を

取り戻して、倍返してはいいですけど、勝つという気持ちをお持ちになったらいいと思う。もうひとつ、1秒早かった人に「おめでとう」と言つてあげましょう。

生：私たちの学校では9月の下旬に文化祭があるんですが、文化祭では一人ひとりが個性を尊重し協力することが必要であると思います。このようなことをするために必要なことや心がけることは何ですか？

渡辺：いつもHOW TOの人たちですね(笑)。「自分で考えなさい」と言いたい、本当は、だけど、今の質問に答えるとしたら、お互いがある程度自分の主張というもの、それを抑えることが必要だと思ひます。言うべき時には言うことが必要だと思ひます。

「主よ、変えられないものを受け入れる心の静けさ、変えられるものを変える勇氣、その両者を見分ける英知を与えたまへ」

これはニーバーという人のお祈りなんです。ものごとがこんがらがつてきたとき、一体何が問題なのかと考えること。

あなたたちは二十歳前ですよ。成

人式を迎えてないわけ。成熟した人の一つの特徴として、英語で言うと、「problem centered attitude」。何が問題を考えること。いつも、何が問題なのか、なぜ先生は叱るのか、嫌な先生やなあ、あの先生の時間は騒いでやろうとかそんな風に考えるんじゃないかと、どこがあの先生の受け入れがたいことなのか。

「problem centered attitude」で考えられるとたいていのことは片付いてきます。うまくいくかどうかはわかりませんがね。

生：今日は、貴重なお話をお聞かせいただきありがとうございます。自分で考えること、それを先生から強く教えられました。これからの学校生活の中で実践していきたいと思ひます。

渡辺：ありがとうございます。お氣をつけてお戻りください。



安井章泰(やすい あきひろ)
1977年生まれ
スズキ自動車を経て、
現在近江兄弟高校教員、陸上部顧問
2001年エドモントン世界陸上100m出場
自己ベスト10秒21



自分の身体を知り、骨を動かし、身体を動かす骨ストレッチ

2001年エドモントン世界陸上100M 日本代表 安井章泰

骨ストレッチを使うとできる、すごいことを教えてください。

身体もやわらかくなつたし、今は肩甲骨も、自由に動かせます。骨ストレッチをして、身体の使用もすごく上手くなりました。

まず、身体がすごくかたかったのが(前屈で手が地面につかなかつた)、骨ストレッチをするようになって前屈でも地面に手がつくようになったんです。身体がすごくやわらかくなりました。あとは、ケガが減りました。現役時代、多くのアキレス腱は腫れていたんです。うすらの卵が入るくらい炎症を起こして腫れていたんです。骨ストレッチをはじめるとは、すごく痛くて朝起きられなくなつたりしていました。階段も一段一段座りながら下りなければならいんですけど、でも骨ストレッチを1ヶ月半くらいかな毎日続けていくなかで、すっかり治つたんです。今は全然大丈夫です。

骨ストレッチをして、変わったことはありますか。

そのとき、ぼくは現役を引退した直後で、まだ左足のアキレス腱を痛めていたんです。そして松村先生が、「ココがかたくてココがこうだから、アキレス腱痛いですよ」として僕の身体を痛めている所を当てたんです。「なんで分かるんですか」と聞いたら「身体に書いてあるよ」と言われて、自分の身体をもっとよく知りたい、この先生のもとで学びたいと思い骨ストレッチを始めました。

その後、松村先生と僕の共通の知り合いの結婚式で、松村先生とアキレスが一緒になって、あいさつしたのははじまりです。

松村先生は、人の身体をばとみて身体のどの部分が悪いかをあてられる人でした。

七年前、陸上競技専門のホームページで、骨ストレッチの松村先生のページのリンクからホームページを見て、すごいと思ったのがきっかけです。

骨ストレッチとの出会いを教えてください。

簡単にできる骨ストレッチを5つ紹介しますので、試してみてください。

で首を回すと肩がほぐれたり、肩の痛みが取れたりします。テスト勉強などで使うといいと思います。



また、首が疲れたり、肩が凝った時には、右手の親指と小指で左手の肘の骨を持って左手も同じように右手の肘の骨を持つ体勢をつくって、首を回してみてください。首の疲れや肩こりがとれると思います。あと、座つてたりするときに肩がこつたり痛くなつたりする時も、同じように左右の肘の出っ張っている場所を親指と小指で挟ん

最後に、頭が良くなる骨ストレッチを教えてください。

目が疲れてきて、ぼやけてきたとき、親指と小指で目のまぶたをこすつてみると、目がすっきりします。

スポーツ選手によく起こる肉離れも、すごく減ります。肉離れてすごく痛くて、切れたとき、音が鳴るんです。でも、骨ストレッチをしていると、そのリスクも、ものすごく減ります。

一つは、身体の使用方がすごく上手くなります。今まで筋肉、力に頼つて動かしていたのが、骨組むを動かすようになります。人をぐと動かすとき、例えば介護などで、すごく役に立ちます。骨組みを上手に使つて力を使うので、荷物を持つときなども腰が痛くならたりはしません。走るのも楽に走れます。だから、今も100メートルを10秒台で走れています。



骨ストレッチ 基本姿勢 まずは、これを覚えよう。

基本姿勢をつくり、
右手を伸ばした状態で
お腹の前に下します。
その状態で手首を振ります。
30回ずつ左右を行います。



骨ストレッチ基本ポーズ
右手の親指と小指を付ける。
左手の親指と小指で右手の手
首を持つ。



骨ストレッチ 基本の5パターン



基本をつくり、
右手を直角に曲げ、
後ろに身体をひねる。



基本をつくり、
頭の上に手を挙げる。
その状態で腕を伸ばし、
大きく伸びをする。



親指と小指で

左右それぞれの鎖骨を挟む。
その状態で顔を前に向けたまま、
身体を左右にひねる。

左手は基本姿勢

右手の親指と小指で

左手の肘を持つ。

肘を曲げて、脱力して

手を下します。左右を行う。

近江兄弟社中学校 陸上部

陸上部学んだこと

「JUST DO IT」これは、僕が陸上部で活動するときにいつも心に響いている言葉です。チームのTシャツにも刻まれています。入部した1年生の初めは、練習についていくことができませんでした。今まで、走らなごない距離を練習も走りつづきました。先輩たちはとても速かったのでいつもおいて行かれていました。でも、僕はこの言葉を思い出して、あきらめずに、ただ毎日走り続けました。

2年生になると、この努力が実ってきました。試合に出るたびに記録が伸びていき、良い成績を残せ

上川 智也



短距離と長距離に分かれて練習します。それぞれ、先輩が後輩を指導し、練習をしています。



部活のある日は、メニューに従って活動します。大会の前後は自分でメニューをつくり調整します。



大会一日目

大会の日は、短距離は、5分ジョグ、ドリル、走り込み、長距離は、10分ジョグなどのアップをして大会に臨みます。



大会二日目

コンディションによって、結果は大きく変わります。結果が出ても、出なくても、次の大会につなげられるよう振り返りの時間を持ちます。

るものになりました。練習にもついていけるようになっていました。「JUST DO IT」ただひたすらに努力する。どんな時もこの言葉を心にありませぬ。

3年生になると、目標にして、夏季練習記録を突破することができました。その時あらためてどんなことでもあきらめずに、コツコツ努力することの大切さを意識しました。

陸上部の2年半、いろいろを学ばました。しんどくてもあきらめずに努力すること、仲間を大切にすること、一つひとつは熱心に取り組むことこれらの素晴らしさを知ることができました。この2年半の経験をこれからの生活の中で生かしていきたいと思っています。

先輩という自覚

陸上部部長 松山夏央

昨年の夏、先輩方が引退し、僕らがチームを引っ張る立場となりました。そして、僕は部長に任命されました。

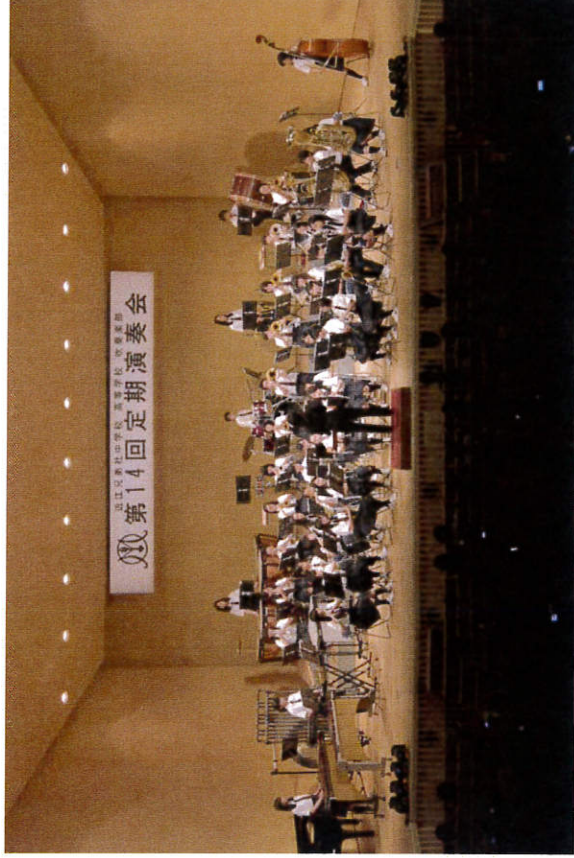
僕はいつも練習、集合の時に部長らしく引っ張ることを意識していました。しかし、先輩のように上手なチームをまとめることができませんでした。時間が経てば部長らしくまとめられると思っていましたが、上手はなりません。

そこで、僕は先輩方がチームをまとめるためにしていたことを思いだし、チーム作りに取り入れるようにしました。そうすると、先輩がまとめていたチームが少し近づきました。

僕と先輩との差は、チームをまとめるという自覚だと、改めて感じました。チームを引っ張り、まとめる責任がある、こういう自覚がそれまでの僕には足りていませんでした。

このことに気付けたのは、3年生の6月頃でした。気づくのが遅かったと後悔していますが、気付けたことで自分自身のこれからの行動が変わると思います。





吹奏楽部は「いつも心に音楽を」をモットーに1年35人、2年21人、3年21人の合計77人で毎日楽しく部活動に励んでいます。

パート練習

パート練習は、個人で練習したところを同じ楽器のみんなと合わせます。できていない所などを見つければ、繰り返し練習します。



合奏

日頃練習してきたことを先生の指揮に合わせて音楽室や礼拝堂で合奏をします。先生にアドバイスをたくさんもらえらることで、個人としても、全体としても成長できる時間です。



吹奏楽部



吹奏楽部部長

中島 美音

私は、吹奏楽部の部長になって、支えてくれる仲間や先生方、そして家族の存在のありがたみを改めて実感することができました。部長になってすぐの頃は、人前で自分の意見を言うことや、指を出すこともろくにできず、本当に自分が部長でいいのだろうかと思ってしまうことが多くありました。そんな時に私のミスをサポートし、助ましてくれた仲間、どんな失敗をしても見放すことなく見守ってくださった顧問の先生、私の悩みをいつも聞いてくれた家族、そして吹奏楽部の活動を応援してくださった方々は本当に感謝しています。

私たち3年生が引退してからも、近江兄弟社中学校の吹奏楽部には、どんな時でも仲間や周りで支えてくれる方々への感謝の気持ちを忘れないで、きまぐれでもあつてほしいと思います。