	中野区立緑野中学校 学校便り
	探求・創造・共生
平成30年 6月22日(金) 発行 第3号	

『発明ノート』

校長 田代 雅規

平成30年度が始まり、2ヶ月以上が経ちました。体育祭も終わり1年生も学校生活に慣れ、部活動にも多くの生徒が参加しています。フィギュアスケート男子で66年ぶりのオリンピック連覇を果たし、国民栄誉賞が授与されることになった羽生結弦選手ですが、実はジャンプが苦手で、3回転や4回転のジャンプが跳べるようになったのは、他の選手と比べて遅かったそうです。苦手なジャンプを克服するために羽生選手が研究に使っていたのが『発明ノート』でした。

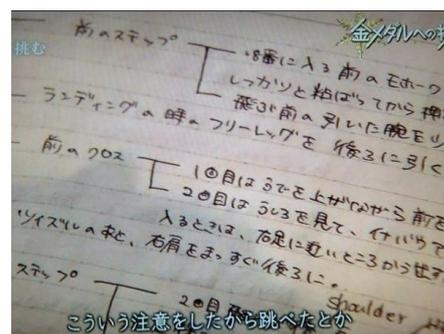


羽生選手は、この『発明ノート』に毎日練習で気になったことや思いついたことを書き続けていたそうです。自分が試して良かったことや悪かったこと、疑問点等、様々なことを記録していました。

記録するのは、練習後だけではなく、練習前やイメージトレーニングをしている最中でも、とにかくひらめいたことは何でも記録していたと言います。家に帰って、「眠いと思いながら机に向かって、ガーッと書いて、バタッと倒れて寝ることもあり、人に見せられるほど綺麗な字では書いてないです。」と羽生選手は話しています。

このようにノートに記録して振り返ることは、技術の向上や課題の克服だけでなく、心理学的な効果があると言います。また、日々の練習を振り返り、その日の取り組みや課題を整理し翌日のトレーニングへ向けた新たな目標を設定することは、多くのトップアスリートが行っているルーティーンでもあると言います。そして、この日々を振り返り記録するプロセスには、次の3つの効果があるそうです。

- 忘れなくなる。
- 自分を客観的に分析して、次の目標設定ができる。
- 頭の中にあることをノートに書いておくと気にならなくなる。



一生懸命努力しているのに思うような結果がでないときに、ノートにまとめたことを振り返って考えることで、時間的にも広い視野をもって、自分自身を客観的に見ることができるようになり、課題の克服につながるそうです。

この『発明ノート』は、スポーツだけでなく、学習や仕事においても大きな成果につながるそうです。緑野中の生徒たちで、スポーツや芸術等がもっと上手になりたいと思っている人は、羽生選手のように『発明ノート』を自分で作ってみてはどうでしょうか。羽生選手も話していますが、『発明ノート』は、普通のノートで書き方やルールも特に決めないほうが長続きするし、気が付いたときにその日のうちに、思いついた時間の順に書いておくと、後である時どんなことを考えていたのだろうと振り返るのに役立つと言います。また、図やイラストを使って書いておくこともイメージしやすく、言葉にできないときに非常に役に立つそうです。是非試してみてください。

緑野中・体育祭 表彰

□プログラム表紙絵作成

半田 優依さん (3年B組)

□選手名簿表紙絵作成

戸井田 東子さん (3年A組)

□演技図表紙絵作成

宮島 オドラアビゲイルさん (3年C組)



■クラス旗優勝

1年・・・C組

2年・・・A組

3年・・・C組



部活動の記録

【陸上部】

◆第69回東京都中学校地域別(区部)

陸上競技大会

◆夢の島陸上競技場

◆6月9日(土)・10日(日)

永井 翔馬君 (3年) 2・3年 1500m

4分47秒61

竹内 正鳳君 (1年) 1年 100m 14秒06

走幅跳 4m24cm

安永 緋奈さん (3年) 3年 100m 14秒78

松本 奏さん (2年) 2・3年 800m

2分39秒73

西	杏奈さん (3年)	共通 1500m	5分13秒78	第8位
		2・3年 800m	2分27秒30	第4位
吉野	友菜さん (1年)	1年 800m	2分58秒59	
中島	結菜さん (1年)	1年 800m	3分09秒62	
高橋	麻衣さん (1年)	1年 100m	15秒06	
		1年 走幅跳	3m61	
西原	陽菜美さん (1年)	1年 100m	15秒67	
		1年 走幅跳	3m51	

「いのちの授業」6月9日(土)

6月9日(土)地下体育館で、3年生を対象に「いのちの授業」を開催しました。(株)ロハスメディカルジャパンの川口さんの進行で、医師：久住英二先生と子宮頸がん元患者：阿南理恵さんの講演が行われました。医師の久住先生によると、現在日本人の2人に1人ががん罹患で、治療が必要ながんはその3分の1だそうです。

阿南さんは、23歳で子宮頸がんと診断され、ショックで家を出たそうです。そんな時に、それまでは仲が悪くて、嫌われていると思っていた母親から愛情ある言葉をかけられ、治療を決意しました。しかし、過酷ながん治療のため、髪の毛が抜けたり足がひどくむくんだりして、阿南さんは生きる希望を失いそうになりました。治療により、命だけは助かったとしても女性として出産もできない、おしゃれもできない状況でした。阿南さんは、この苦しい状況を悲観するのではなく「希望」を持って生きることを決意したと言います。それは、自分にできること、人のために今の自分にできることを続けること、この講演もその生きるための希望ですと話していました。2時間分の授業でしたが、阿南さんの熱心な講演に生徒は真剣に聞き入っていました。



ふれあい月間のお知らせ

6月は、ふれあい月間(いじめ防止強化月間)となっています。緑野中でも定期テストの後に全校でいじめアンケートを実施します。いじめの未然防止、早期発見・早期解決に全教員で努めていきます。