

日新輝道



東大阪市立日新高等学校

校長室通信 2022.08.29発行

返事！あいさつ！声！ダッシュ！！

「勝因」とは「一生懸命」「ていねい」「ひたむき」、「敗因」とは「いい加減」「適当」「だいたい」、
今すぐできることは「返事！あいさつ！声！ダッシュ！！」
「返事！あいさつ！声！ダッシュ！！」を徹底し、日本一輝きを放つ学校を目指します！

応援・拍手を贈っていただけるチーム・選手とは・・・

夏季休業が明け、2学期がスタートしました。言うまでもなく、2学期スタートは大きな節目の時です。以前にも伝えましたが、1年間の中にはいくつかの節目があります。節目というのは、行動や時間の区切り、何かが切り替わるタイミングに用いられ、このタイミングを機に新たな成長を遂げるチャンスの時でもあります。

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、3年ぶりに行動制限のない夏となりました。クラブの大会やコンクール、合宿、また日常の練習、学習補習等が行われました。これらの取り組みを行うことのできた背景には、いろいろな方々の協力・支援・理解があり、簡単に行われた訳ではありません。「日本一輝く学校」を目指す日新高校の生徒諸君なら、そのことが理解できると思います。

大会やコンクール、合宿・日常の練習、学習補習も含め多くの取り組みの成果は、この2学期の在り方により変わってきます。それぞれの取り組みは、終わった後の様子にその価値が現れます。大会中は必至に頑張っているように見えていても、引退後の学校生活や日常生活が気の抜けた状態となってしまうたり、合宿中は必死に頑張っている、その頑張りが日常生活に反映されていなければ、そもそもの値打ちがありません。大会やコンクールの主催者や関係者は、「やってよかった。流石だな。」という様子で2学期に挑む姿を期待しています。つまり、これらの取り組みを通して人として成長することを期待しているのです。こうした成長は、日常の「当たり前」の姿に現れます。日常の「当たり前」の質が高くなると、一つ一つの行動や考え方が変わります。つまり「意識」が変わり、「行動」が変わり、「習慣」が変わり、「結果」が変わるということです。そんなひたむきな姿を、周りの方々は応援してくださいます。

選手の「全力プレー」が素晴らしいと、その結果にかかわらず観客が拍手を送ります。「返事！あいさつ！声！ダッシュ！！」が素晴らしいと、その姿を応援していただけるようになります。間違っはいけないのは、お褒めをいただくために、よく思っていたくために行動するものではありません。気持ちの良い姿に自然とエールを送りたくなるということです。

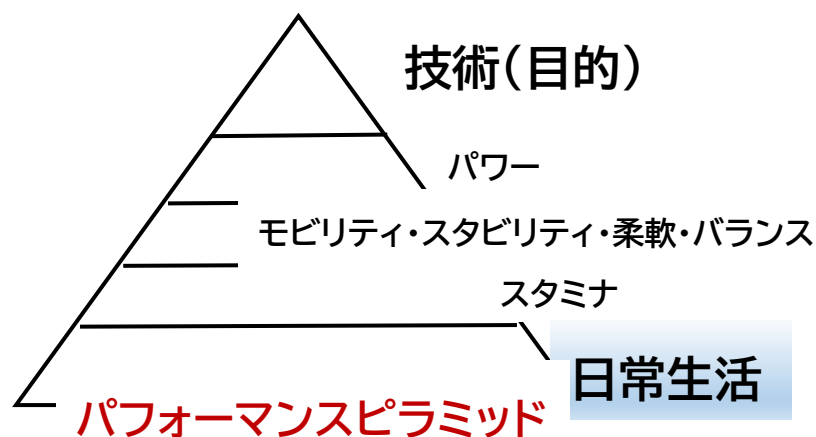
2学期のスタートにあたり、今一度、「当たり前」にこだわり、「当たり前」の質を磨いてください。不思議ではありますが、きっと何かが変わります。



最高のパフォーマンスは日常の生活の在り方から

～泉武史氏(日本オリンピック委員会強化スタッフフィジカルコーチ)に学ぶ～

先日、東大阪市に対して日本オリンピック委員会強化スタッフフィジカルコーチの泉健史様より、東京オリンピック選手村で使用されていたトレーニング機器が寄贈され、日新高校で使用させていただけることになりました。お盆期間中の8月16日に、日新高校に機器が届き、ラグビー部生徒が、泉氏よりトレーニング機器の使用方法を含め、トレーニング講習を受けました。泉氏



とお話をさせていただく中で、日新高校の生徒諸君に伝えている「返事！あいさつ！声！ダッシュ！！」についてお話しさせていただきました。「グランド整備のできないチームが勝てるはずがない。」「全力疾走のできない選手やチームが技術を磨けるはずがない。」といったことです。また、道具や場所、環境、周りの方々の思いや取り組みを大切にし、感謝の気持ちをしっかり持てる選手になって欲しいと伝えていることなどお

話しさせていただきました。「人格がプレーする。」ということ、「返事！あいさつ！声！ダッシュ！！」を徹底することで、そのチームやチームが使用する場所に、人が育つ「空気」が創造されることなどをお話しさせていただきました。

泉氏からは、「パフォーマンスピラミッド」について教えていただきました。「パフォーマンスピラミッド」とは上の図です。高い技術を習得し、発揮するための根底にある大切な事柄は、まさしく「日常生活」であると話されていました。この「日常生活」の中には、当然、人の心や気持ちに関する事柄も含まれ、意識の在り方も含まれます。「返事！あいさつ

！声！ダッシュ！！」が伝える事柄です。日常生活での暮らし方や行動規範も含まれます。また、高い技術を発揮するために行うトレーニングをより効果的なものとするためにも、日常生活における睡眠の在り方、食事、姿勢といったことは、絶対に大切な要素であると話されていました。こうした内容が「パフォーマンスピラミッド」の基本となります。ぜひ、自分のことから、自分が気づいたことから、自分がさらにできることへと進化させてください。

泉氏は、「これらのトレーニング機器を、高校生の皆さんが使ってくださることがとても嬉しい。ぜひ、部活の生徒さんだけでなく、みなさんが使っていて、自分の体のバランスなどを知り、自分の体と対話をしてください。」とお話しされていました。また、「これを機会に、自分が日新高校でお役に立てることがあれば、ぜひ、よろしくお願いします。」と話されていました。日新高校の生徒諸君、「日本一輝く学校」を目指し、2学期スタートに挑んでください。