



# 石巻西高実況中継

～学校の情報や生徒の様子をリアルタイムで家庭に届けます～

平成29年2月9日 第54号  
発行者：校長 伊藤 俊

## 2月朝の昇降口指導 —「行く」「逃げる」「去る」—



2月6日（月）から今月の昇降口指導が始まりました。暦の上では春だというもの、ここ連日朝の最低気温は氷点下。その寒さを吹き飛ばすように担当の先生方や生徒諸君と元気に挨拶を交わします。気持ちの良い一日のスタートです。挨拶はコミュニケーションの始まりです。是非積極的に、相手よりも先に挨拶するよう、心掛けてみてください。

はやいもので、2月も9日となりました。「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」と言います。今の時期は年が改まって、色々行事があります。それに追われて、時間が経つのがはやく感じるのでしょうか。1月はお正月、成人式、新学期、センター試験、受験の申し込み。2月は、高校・大学受験シーズン本番です。日数も他の月に比べて少ないです。3月は、卒業式があったり、進路が決まって4月からの新しい生活の準備に忙しい時期です。

今、2月が一生懸命逃げているところです。しっかり捕まえておかないと気が付いたら、毎日がとても長く長く感じる4月ということもあるかもしれません。4月は新しい環境での生活ですので、時間が経つのが長く感じるのでしょうか。時間は戻ってきません。「今、ここ」での一日一日を大切にしてください。

## 運動部リーダー講習会とトレーニング講習会 —チーム西高—



1月24日（火）に引き続き、1月27日（金）には元部長の3年生の先輩方にパネラーとなってもらい、「運動部リーダー講習会二日目」が開催されました。パネルディスカッションの後、グループ討議が行われました。「言いたいことを言えない」、「リーダーとは～自分たちが目指す理想のリーダー像～」、「適切な注意の仕方」、「言いたいことを厳しく言えない」、「チームが悪い雰囲気の時」、「自分たちの活動をどのように学校全体の活動につなげられるか」等のテーマについて白熱した議論が行われました。「西高運動部共通のスローガン」というテーマでは、

- 練習こそが本番だ!!!
  - まずは声をせせ!!!
  - 練習は大会のように、大会は練習のように
  - 己に勝れ
  - 部活の毎日の練習を常に試合を意識して練習
  - 練習は裏切らない
  - 勝ちにこだわる
  - 礼儀・活気・技術
- というスローガンが出ました。

2月5日（日）には、気仙沼市立病院理学療法士で本校の内海先生率いるサッカー国体宮城県選抜チームのトレーナーをされていた、尾形竜之介先生を講師として呼び出して「トレーニング講習会」が開催されました。効果的なウォーミングアップについて実技指導をいただき、さらにアスリートとして重要な「食事の摂り方」についてもご指導いただきました。専門家によるトレーニングや食事について学び、一人一人の意識が高まったと思います。何より運動部員が一堂に会し、連帯感を強め、西高運動部が一丸となる大変貴重な場でした。この冬の努力が必ず総体に生きてくると思います。

皆さんには無限の可能性が 있습니다。頑張れ西高生！

