



一中の風

令和5年度 9月号

No. 5

小金井市立小金井第一中学校 学校だより

三年先の稽古

校長 門脇 利種

自分の経験にもありますが、何か目標をもって取り組んだのに、わずかな期間努力しただけで、あるいはちょっと取り組んだだけで結果が出なかったために、簡単に諦めてしまったことってないでしょうか。ところが、これを長い人生で後に振り返ると何ともったいないことをしてしまったと後悔することがあります。その時には自分の可能性に気づかず、いとも簡単に、ただ面倒くさいというような理由からやり過ぎてしまったのです。たとえば、ただ練習が厳しいとか、自分の時間が取れないからとか。今号ではそのような後悔を皆さんにさせないために、相撲界にある「三年先の稽古」という言葉を紹介します。この言葉は、今は亡くなってしまった元横綱千代の富士、大相撲の九重親方がインタビューで語っていたものです。



『三年先の稽古』という言葉があるんだけど、今日、明日とか一週間ぐらいやっただけですぐに力はつかない。毎日毎日稽古することによって三年ぐらいたってようやく稽古の貯金ができて、本当の相撲の力ができてくる。そういう信念をもってがんばれる子はよくなっていく」と。今も小金井第一中学校で皆さんのようすを見てみると、一日一日を大切に一生懸命に取り組んでいる人が多くいます。それに加えて、三年先を考えて今トレーニングに励もうということです。



三年生は今年、進路決定に向けて動く時。高校進学を希望している人が多いと思いますが、高校に入ってから三年後の姿を思い描いて、今の自分を良く見つめてください。また、一、二年生も目先のことに目を奪われて右往左往することなく、三年先にも楽しく、意欲的に何かに取り組めるよう、自らの課題をしっかりと自覚してほしいと思います。九重親方はさらに、次のようなことも言っています。

「とにかく今、現状を頑張らなければまず無理。若い子は毎日、がむしゃらに目いっぱい…」という言葉です。当然のことですが、三年先のことを考えると同時に、そのためには、今ここでやるべきことをがむしゃらにやり抜かなくてはならないということです。相撲界では、「今強くなる稽古と、三年後に強くなる稽古と、両方やらなくてはならない」とも言われています。さらに、「一日さぼれば自分にわかる。二日さぼれば師匠にわかる。三日さぼればお客にわかる」という言葉もあるようです。今のままの自分で良いのかよくないのかは、自分自身がよくわかっているはず。もしそのことを先生や保護者から言われたなら、素直に認めましょう。そして、改善しなければならぬことは、三年先の自分の姿を思い浮かべて早いうちに改善しましょう。皆さんはこれからもっともっと成長していくわけですから、一生懸命努力しても、わからないことや出来ないことがあることは決して「恥」ではありません。しかし、わからないことや、できないことを、そのままにしておくことが「恥」になります。今、わからないこと、できないことは、今のうちにできるよう努力すればよいのです。それを怠り、そのままにしておくと、将来大きな恥をかきます。自分を変えるには、勇気と努力が必要です。日々の中学校生活を通じて、皆さんが自分自身を見つめなおし、三年先の自分を考えられるような力を身に付け、将来の目標を達成していくことを期待しています。



3年生のみなさん お疲れさまでした!

ほとんどの部活で3年生が引退しました。今後は自分の進路に向けての活動が本格化します。その3年生に向けて、各顧問の先生方からメッセージをもらいました。また、文化部については現在の活動の様子をききました。

3年生のみなさん、お疲れさまでした。1, 2年生は、先輩方が守った伝統をしっかり引き継いでください。

運動部

テニス部

中体連 テニスの部 東京都大会 第5位 関東大会出場
2年 全日本ジュニアダブルス 優勝

顧問から

部活で学んだ「生きる力」を十分生かして、受験に立ち向かってください! 応援しています!!

水泳

第71回東京都中学校学年別水泳競技大会
女子200m 個人メドレー
第7位 2年
女子100m 平泳ぎ
第8位 1年



ソフトテニス部

8/21 第75回市民体育祭
第3位

卓球部

7/22~24 第76回東京都中学校卓球選手権大会(団体戦の部)
【男子団体】第5位(ベスト8) 【女子団体】第5位(ベスト8)
※女子は関東大会出場を決める代表決定戦を勝ち抜き、第51回関東中学校卓球大会に出場しました!
7/28 第23回東京都多摩地区中学校卓球選手権大会
【男子団体】第3位(ベスト4) 【女子団体】第5位(ベスト8)
8/21 第2回日野招待卓球大会
【男子団体】第3位(ベスト4)
8/23 第34回東京カデット卓球大会(学年別大会)
【男子の入賞者】 【女子の入賞者】
8/26 第6回多摩スポーツ杯
【男子団体】第3位(ベスト4) 【女子団体】第5位(ベスト8)



顧問から

これまでチームを引っばって来てくれてありがとう!最後の夏の大会で3年生みんなの活躍が見られて嬉しかったです。学年としての結束力も高く、後輩の素晴らしい手本となっていました。進路決定に向けたそれぞれの頑張りを今後も応援しています。

サッカー部

第39回小金井招待サッカーフェスティバル
予選リーグ

対 東久留米南・東	0-3
対 府中八	0-9
対 昭和	0-3
予選リーグ敗退	

第75回小金井市民体育祭サッカー競技中学生大会

対 小金井南 0-1



顧問から

サッカーが好きで一生懸命頑張る3年生は、約2年間でとても成長しました。最後の試合、力を出し切れず負けてしまったことが君たちの課題です。あの悔しさを忘れないで下さい。

文化部

手芸部

顧問から

今まで、部を支えてくれてありがとう。
みんなで協力できる素敵な集団になりました!
次は自分たちの望む道のために努力を続けてください!

美術部

夏休みに美術館巡りに行きました。また、描いた作品をもとに部誌を制作しました。原稿を廊下に提示予定です。

顧問から

「好きこそ物の上手なれ」これからみなさんが真剣に取り組む様々なことを応援しています。

吹奏楽部 顧問から 「新たな吹奏楽部をつくろう!」という言葉にしっかりと答えてくれる3年生でした。夏のコンクール皆揃ってホールで演奏できよかったですね。これから先も皆の個性を発揮して行って下さい。ずっとずっと応援しています。