

チーム喜中が行く！

諫早市立喜々津中学校
学校だより No.8
文責 校長 山田隆幸

諫早市中学校総合体育大会に向けて

6月13日（土）、14日（日）に行われる球技・武道大会、6月20日（土）に行われる空手道・テニス競技の選手を応援するための、選手激励会が行われました。校長激励の言葉として、次のような話をしました。

みなさんこんにちは。いよいよ諫早市中総体が迫ってきました。

陸上、水泳、球技、武道の各種目が、6月13日（土）、14日（日）、20日（土）に、諫早市内の各会場で行われます。これまで、放課後の練習に一生懸命取り組む姿を目にしたり、顧問の先生から話を聞いたりしていました。どの部も、懸命に取り組んでいて、中総体に向けて盛り上がっていると感じています。

中学校運動部活動の集大成と言われる市中総体を間近に控えたみなさんに、大会に臨むにあたり大切にしてほしいことを伝えておきたいと思います。

これは去年も、教頭先生にお願いをして話をしてもらったことです。「心・技・体」という言葉があります。「しん」は「こころ」、「ぎ」は「わざ」、「たい」は「からだ」という字を書きます。この言葉は、もともとは武道から始まり、スポーツの世界を中心に広く用いられるようになったものです。「しん」は心や精神の部分、「ぎ」は技術や技能の部分、「たい」は体力や体格の部分を含んでおり、自分が持っている能力やパフォーマンスを最大限発揮するために必要な3要素であるといわれています。いくら体力と技術が優れていても、気持ちで負けているとスポーツでは勝てません。逆に体力や技術が劣っているのに、気持ちだけで勝とうとしても、そう簡単にうまくいくものではありません。皆さんは、この「心」と「技」と「体」をこれまでの練習の中で、長い時間をかけてじっくり鍛えてきたのです。そういう意味で言うと、ここから、中総体までにさらに大きく伸びるものではないということです。ですが、中総体までに皆さんにできる「しん・ぎ・たい」を今年も紹介しておきます。

「しん」は「信」、自分の力を、仲間を、これまでの練習を信じてください。これはみなさんの自信につながります。「ぎ」は「義」、正しいという意味があります。これから中総体までの期間、ズルをせず、誠実な生活・練習を心がけてください。これは、勝負を分ける最後のきわどい場面でちょっとだけ何か味が味方してくれる材料になります。「たい」は「体」、元のことと同じ字ですが、この体は体調を表します。食事と睡眠をしっかりとり万全な体調を整えること。自分の持つ力を最大限に発揮するために一番大事なことです。

中総体はいよいよ目前です。「しん・ぎ・たい」を大切に、当日を迎え、全力を出し切ってほしいと思います。

中総体に参加しないみなさんは、会場で応援することはできませんが、それぞれの思いを、当日それぞれの居場所から、選手に届けてください。

最後に、体育大会で、あれだけ立派な姿を見せることができた皆さんです。中総体でもまた、一生懸命競技し、輝く姿を見せてくれることを期待して、激励のことばとします。

↑上の話をする際に、今回はスライドを用意してみました。といっても、私が作った原稿をもとにしたスライドを、AIにお願いして作ってもらった。というのが本当のところ。出来あがったスライドの完成度に驚きながら、聞くだけよりは、より生徒たちに話が届いたのではないかと思います。適度な関係を保ちつつ、AI君とも仲良くしていきたいと思った次第です。出来上がったスライドも掲載しますので、ご覧ください。

※これまでの「チーム喜中が行く！」は喜々津中学校ホームページでもご覧いただけます。



大会目前の今、できる特別な「しん・ぎ・たい」

これまで
(時間をかけて鍛えたもの)

心(こころ)

技(わざ)

体(からだ)

これから
(今すぐ、誰にでもできること)

信(しん)

義(ぎ)

体(たい)

中総体までに皆さんに実践してほしい、
新しい「しん・ぎ・たい」の作戦をお話します。

© NotebookLM

1. 「信」～信じる心が自信になる～

★ 自分の力を信じる +

👏 一緒に戦う
仲間を信じる +

📈 これまでの
練習を信じる +

=

『無敵の自信』

精神的な強さ「心」の代わりに、まずは「信」じることから始めていきましょう。
それがみんなの大きな自信へと繋がっていくはずです。

© NotebookLM

2. 「義」～誠実さが最後の味方になる～

【日常】
ズルをせず、
誠実に生活し、
練習に取り組む

【試合】
勝負を分ける、
最後のきわどい場面

【結果】
ちよつただけ
「何か」が
味方してくれる！

新しい技術「技」を身につける代わりに「義(正しいこと)」を大切にしましょう。
その誠実さは、本番で必ずみんなの背中を押してくれます。

© NotebookLM

3.「体」～万全の準備がフルパワーを生む～



ここでの「体」は体格ではなく「体調」のことです。
自分の持つ力を最大限に発揮するために、一番大事な準備を
今日から始めていきましょう。

© NotebookLM

3つのギアが重なるとき



この新しい「しん・ぎ・たい」を大切に当日を迎えれば、
必ず全力を出し切ることができると信じています。

© NotebookLM

思いは必ず、選手に届きます



会場に行って直接応援することはできなくても、皆さんは一つのチームです。
大会当日は、それぞれの居場所から、選手たちへ熱い思いとパワーを届けていきましょう!

© NotebookLM

みんなには、すでに「輝く力」があります



思い出してみてください。
体育大会のとき、あれだけ
立派で素晴らしい姿を見せて
くれた皆さんです。

そのエネルギーと団結力があれば、
中総体でも絶対に大丈夫。
みんなの力は本物です。

© NotebookLM

一生懸命に競技し、
自分らしく輝く姿を見せてくれる
ことを楽しみにしています。

焦らず、まっすぐに、全力で。
みんなの挑戦を、心から応援しています！

© NotebookLM

みなさんこんにちは。いよいよ諫早市中総体が追ってきました。
陸上、水泳、球技、武道の各種目が、6月13日(土)、14日(日)、20日
(土)に、各会場で行われます。これまで、放開後の練習に一生面走取
り組む姿、命に取り、中学校に臨むに、これは「からだ
のツの世界」
「しん・ぎ・たい」



令和8年6月10日
諫早市立喜々津中学校
校長 山田 隆幸

みんなと一緒に、最高の中総体にしていきましょう！

に発揮するために一番大事なことです。
中総体はいよいよ目前です。「しん・ぎ・たい」を大切に、当日を迎え
みんなが、それぞれ

© NotebookLM