

E-MAIL  
ota-kazuaki-r@pr  
ef.nagano.lg.jp

# 校長通信

発行 校長 大田 一昭  
〒384-0023  
小諸市東雲 4-1-1  
TEL 0267-22-0216

## 教室掲示用

**お願い** この新聞は保護者の皆様にお渡しください

**小諸サッカー選手権特集** 本年度より学校のHPに校長通信掲載しました。

## いっしょうのキャリア教育 ③

# ～シュートは打たなきゃ入らん!!～

シュートは打たなきゃ入らん  
さて、わたしの体験談をご紹介します。



中学の時に、一人の先生と出会う。バスケット部の顧問、かつ、数学の先生だ。とても厳しい先生だった。二軍のリードマン、試合にいつも出るわけではないが気にかけてくれた先生だ。中学三年、受験校を決めなければならない時だった。「〇〇高校はきついな〇高校なら受かりそうだ」「家庭学習も一度もしたことないし、〇高校でいいか・・・」こんな私を見透かしたように2階の廊下の片隅で、〇先生に壁ドンされた。「大田、どうするんだあ。」「シュートは打たなきゃ入らんぞお」押し殺した声で私に迫った。私の人生を変えたひと言であったような気がする。その一言は、肩にのしかかった重い石が取り除かれたようでもあり、目の前が突然青空になったようでもあった。何事も、やる前から・・・できないだろう・・・ダメだろう・・・と悩んでいた。「シュートは打たなきゃ入らん」挑戦して、やってみて、ダメだったらしょうがないじゃないか、ということだ。たとえ、結果はダメであっても、挑戦したやり遂げたという実績と自信は間違いなく残るのである。仮に、やる前からあきらめたとしたら一生悔いが残るのではなかろうか。こんな先生の一言が、昨日のことのようによみがえってくる。



## 輝いている仲間新人北信越大活躍!!

2-2 清水隆哉 200M 5位 2-1 中沢晴起 110H 8位  
男子4×100M 5位入賞清水 伊藤 中沢 山浦



こんにちは、自分は小諸高校陸上部 部長の2年1組伊藤司能です。

陸上部は男子8人、女子6人で普段部活を行っています。男女共に(陸上班 伊藤司能キャプテン)仲が良く、また先輩後輩の関係もとても良いのでどんな事でも気軽に話す事が出来るので遠慮なく言いたい事が言える関係なのでお互いに不満がなくとてもいい環境で皆が部活をやっています。

そして練習は「キツイ」この言葉が1番当てはまる部活だと思います。走らないと何も始まらない競技なので、とにかく走ります。今回の県新人大会で6種目の競技で北信越大大会に出場出来たのも日々の練習があったからこそです。顧問の清水先生がよく口にすることで「陸上の練習は地味だけどその地味な練習をどれだけ真面目に出来るか、そしてそういう人が強い選手になる。」と言う事をおっしゃいます。特に冬の練習ではいかに自分を追い込めるかが選手として強くなる鍵だと自分は思っています。陸上は0.01秒で勝敗が決まる競技なので、自分の走り、投げ、跳び、の小さな所を地道に地道に直していかに記録を伸ばすかにかかっています。

# ウィーン海外研修に参加して

副団長 木村 美琉(2-6)



12月12日～12月18日の7日間、1、2年生合わせて18人でウィーンへ音楽研修

旅行に行きました。

10時間を超える移動時間、8時間の時差など、ウィーンに着くまでにも初めてのことがたくさんありました。

(中略)

14日は、1番の楽しみだったオルガ先生のレッスンでした。レッスンの先生方、レッスン代は教



頭先生や柳田さんのご尽力があってこそ実現したものでした。また、来られなかった仲間の分ま

で吸収しようと頑張りました。

- ・歌う時に声帯のことは考えない
- ・空気は肺から出るけど、頭の周りにあるイメージで
- ・首の後ろの付け根のくぼみ(鼻と同じ高さ)のところが自然に
- ・骨は響く。骨の中には隙間があるから
- ・楽器なら、どんな木を使っているか、どんな弦を使っているか。歌は自分の体がどうなっているか勉強しないとイケない、楽器の仕組みのように
- ・楽器(からだ)は自然に開いていないとイケない、普段しゃべるように
- ・歌うということは、自分の魂を自由に、解き放つということ  
(ヨーロッパでは、精神的につらい人は歌を習う、うつの人など)
- ・歌うことは違うことをするのではない、話すことと一緒に(子供のころはきっと何も考えずに歌っていたはず)
- ・最初はテキスト(歌詞)がどういう意味か考える、理解する、外国語とくに

・アリアも歌曲も関係ない、小さな歌曲にもオペラのように物語がある

・歌曲でも、兵隊のように立って歌うのはない

・とにかく意味、何度も歌詞を話す。歌詞が自分と一致したとき、音楽は後からついてくる

・手首の力を抜く、おしりに力を入れない

私はドイツ語の曲も持って行ったので、基礎と生のドイツ語を近くで聞けたととてもいい機会でした。先生には違和感のある発音を直していただいたり、体を触りながら力を抜くことを言われました。体を動かして(足をぶらぶらさせながら・机の上の埃を手ではくように・楽器を弾くように腕をなでる)やると、余計な力が抜けて、さらに表現することにもつながったような気がしました。この出会いを忘れず、さらにみがいていきたいです。

今回、こんなに恵まれた研修旅行に参加できたことは、私にとって本当に大きな財産になりました。また、副団長も力不足ながらやらせていただきました。この旅行の背景には、たくさんの人のご協力がありました。現地に行って困らないように英語、ドイツ語をレッスンしてくださったヴィッキー先生、英研の先生方、臼田先生、レッスンの手配をしてくださった柳田



さん、教頭先生、習字と素敵なハンコまで作ってくださった渡辺先生、現地で数えきれないほどお世話になった岩本さん、豆田さん、そしてなにより、渋っていた私の背中を押してくれて、安くないお金を出してくれた両親には、感謝し足りません。この歳で海外に、それも音楽科でウィーンに行けたなんて本当に恵まれています。そしてこれは、全員が参加できたものではありません。選ばれて行ったものなので悔しい思いをした人たちに「あの人たちが行ってよかった」と思ってもらえるようにこれから、伝えること、成果を出すことを頑張っていきます

