



～ 夢ひとすじに ～
宮原中だより
学び 磨き 鍛え 羽ばたけ

令和 8 年 度 第 4 号
令和 8 年 7 月 1 日 (水) 発行
さいたま市立宮原中学校
ホームページアドレス
<http://miyahara-j.saitama-city.ed.jp>
メールアドレス
miyahara-j@saitama-city.ed.jp



『上手になりたい』

校 長 田 中 和 浩



私は、大学時代からはじめた硬式テニスが好きで、時間を見つけては、いまでも練習しています。何故こうして長く続けられているかと思えば、それは今でも「やりたいプレーが少しずつ、できるようになるから」「それが楽しいから」だと言えます。しかし中学部活動の生徒であれば、「選手として選ばれたい」「試合に勝ちたい」→「そのために必要なプレーを磨きたい」という考え方が浮かんでくるのは、自然なことと思います。

でも、そこから先の考え方（どんな目標を立てるか）が大事なように思います。選手が「自分がやりたいプレーを磨く」ことや、「チームから自分に求められるプレーを磨く」ことを選ぶのは自由だと考えます。でも、みなさんが監督だったら「やりたいプレーをする人」と「チームから求められるプレーをする人」と、どちらの選手を選びますか。私のように趣味で「ただ上手になりたい」のであれば設定する目標は自由ですが、「選手として選ばれたい」「勝ちたい」となると目標の立て方を考える必要があるかも知れません。「チームの中では自分は長身だから、ゴール下のシュートやリバウンドの技術を磨こう」とすることなどです。

では、そのような目標を達成するには、何をすればよいのでしょうか。「スポーツが上手くなる方法」についてAIに聴いてみました。

- ・上手い人の動きをマネる ・自分の動きをふり返る ・繰り返し練習する
- ・小さな動きから身につけて大きな動きにつなげる（ゴール下のシュートからだんだん距離を遠く離して練習するなど）
- ・週3～4回の練習にすると、脳への記憶と体の回復のバランスがよい
- ・練習しない日には、上手い人の動画を観たり、自分の動きをふり返ったりしてイメージトレーニングを行うとよい

ここではスポーツについて聞いてみましたが、「絵を描くこと」「楽器を演奏すること」などについても、共通する部分があるように思います。

さて、7月になり、夏休みが近づいてきました。中学生にとっては、とても楽しい時間です。好きなことに大いに打ち込んでほしいと思います。

★★★★中山道みやはらまつり★★★★

7月19日（日）に、宮原地区では、「中山道みやはらまつり」が開催されます。宮原中学校では、中学生が宮原中学校専用のお神輿を担ぎ、大人と一緒に渡御します。

中学生の間に仲間と学校の神輿を担ぐ経験ができるのは、いまだけです。

たくさんの生徒の参加を期待しています。

お子様に是非お声かけください。

実施日：7月19日（日）

時 間：17時30分から19時30分

指 導：本校教職員並びに地域自治会の方々

