



学校だより

# 三年先の稽古

発行：校長 益子 朗

## 長い春休みを有効に！

### 部活動が無くてもよいこと

3/4からの臨時休業中はもちろん、このあとの春休み中についても、現時点ではまだ白河市から部活動再開の許可が出ていませんし、

- ① 数名以上で集まらない
- ② 換気の良くない場所では行わない
- ③ 至近距離での会話を避ける

などの対策を十分にすれば、実施

### ★軟式野球部顧問より

暖かくなり、野球シーズン到来のはずが、歯がゆい気持ちでいることでしょうか。一人一人が努力をしつかりと行い、チームが集まる時をみんな待ちましょう。

### お勧めのアクティビティ

素振り百回、ロード10km、縄跳び、壁打ちキャッチボール、柔軟・体幹・筋トレ

### ★ソフトテニス部顧問より

各自、体力向上を目指して努力してください。でも、こういふ時こそ規則正しく生活してください。

### お勧めのアクティビティ

朝のランニング

できる活動(アクティビティ)はあります。各部の顧問から、アドバイスをもらいましたので、参考にしてください(左記)。

今はライバルチームも同じ状況です。いわず、周りが見えないトンネルの中、レースをしているようなものでも、しっかりと自分のペースを作ってこのトンネルを走り抜きましょう。

トンネルを抜けた時にライバルを引き離しているか、あるいは引離されているか、あるいは引き離されていくか、自分次第です。もちろん、これは学習面にも言えることです。ゲームなどには溺れていない場合ではありま

せん。目標を立てて家庭学習をしつかり行いましょう。文武両道とも、自



出口は見えていない。絶対にリードして出るんだ！

### ★バレーボール部顧問より

たくさん仲間がそれぞれトレーニングし、集まった時に化学変化が生まれることを合同チームで学んだね。それを今一人一人で行う時だよ。

### お勧めのアクティビティ

ヤンプトレニング、スパイジク、ミートトレニング、ランニング

### ★バドミントン部顧問より

できないことを嘆くより、できることを見つけよう。

### お勧めのアクティビティ

壁打ち、ランニング、試合動画視聴

### 校長のつぶやき

「苦しみ抜いた」というのぼれてはいけない「苦しみきれない」と絶望してはいけない失ったものを教えるな残ったものを教えるよ

分一人でもできる努力をしつかり続けて、来たるべき学校再開に備えましょう。

### ★卓球部顧問より

ステキな「未来」がくることを信じて、「今」自分がやるべきことをがんばろう！私たちががんばります！

### お勧めのアクティビティ

規則正しい生活 素振り、動画視聴

### ★音楽部顧問より

合奏できる日を願いながら、練習が回り道を少なくするために、一人ひとりが努力しましょう。

### お勧めのアクティビティ

読書、楽器を持つて帰っている人は練習(特に難しそうな部分を見つけて)

### ★学芸部顧問より

毎日、何をして過ごしているのでしょうか。皆さんのいない美術室は寂しい限りです。今自分ができ100%のことをがんばってやっています。

### お勧めのアクティビティ

早寝・早起き・朝ご飯、そしてウォーキングなどもしてみましよう。ポスターを作る人は、トライしてください。

上のことばは、私(校長)が小学5年生の時にみた映画「父ちゃんのポーが聞こえる」

に出る詩の1節です。身体が次第に動かなくなっていく難病に冒され、16歳で亡くなった実在の少女が遺した詩をもとにした映画です。「ポー」とは、蒸気機関車の機関士を

父親が、少女が入院している療養所のそばを、通る時に、彼女のために汽笛を鳴らす、その「ポー」の音のことです。父親は彼女の入院中に踏切事故で大けがをしてしまうのですが、父親の仲間が彼女にそれを知られないよう、毎日、その「ポー」を鳴らして少女を励まし続けるのです。父親が仕事に復帰した時には少女はもう亡くなっていたのですが、彼女は最後まで「父ちゃんのポー」を励みに頑張ったのでした。



父ちゃんのポーが聞こえる

この詩からは、どんな逆境にあって、言い訳をして苦しみから逃げたり、「あれもだめ、これもだめ」と悲観したりせず、最後まで、できる限り最善最大の努力をしようという彼女の気迫が伝わってきます。彼女に比べたら、今の私たちの状況など、逆境のうちに入らないでしょう。確かに苦しい状況ですが、まだまだできることはあるはず。弱音を吐くのは早すぎ、甘過ぎです。8・27水害に打ち勝った大信中は、これしきのことでは負ける訳にはいきません。