



**県総体始まる(地区予選含む)** 5月に入って各種目で総体が始まりました。**テニス部**は会場が分かれての実施で強豪校も多く、個人は勝ち上がれなかったようです。**サッカー部**は2回戦から登場し、勝利を収めました。3回戦は16日に行われます。**男子バスケットボール部**は1回戦に勝利を収めたものの、2回戦で敗退。昨年の勢いを持ち込めず出直しとなりました。**女子バスケットボール部**は2回戦に勝利し、23日に行われる3回戦にコマを進めました。**陸上部**では神戸地区予選が行われ、

県大会出場(男子7位以内・女子6位以内)をかけて熱戦が繰り広げられました。本校自慢の長距離種目では、須磨学園という絶対的存在がある中で健闘し、1500mで2年山本選手、5000mで3年中村選手、3000mSCで3年小室選手がそれぞれ権利を獲得。いずれも自己新の活躍でした。他にも他地区の結果から権利を獲得できそうな選手も多数おり、結果が待たれます。短距離陣は1年生の活躍が目立ちましたが、高い壁に阻まれ厳しい結果となりました。新人戦に向けては期待が持てそうです。1年生に引張られる形となった上級生は、緊張からか持てる力を発揮できなかった選手が多いように思いましたが、こちらも他地区の結果待ちで出場選手が決まります。女子も元気な1年生が多く、今後に期待が持てそうです。3学年で組んだリレーでは男女ともに力を発揮できたように思います。県大会は5月29日から始まります。しっかりとコンディションを整えて悔いの残らない戦いを期待しています。

他の運動部は連休中にも遠征等で力をつけてきたようです。他チームの結果待ちとなっていた**軟式野球部**は春季大会において、今年は得失点差で準決勝にコマを進めることができずグループリーグ敗退となりました。この悔しさは夏の大会で晴らしてほしいと思います。昨年秋の活躍が認められて春の交流戦に西日本代表選手として選ばれた3年小山投手は、7回裏にピッチャーとしてマウンドに立ち、制球良く相手を3者凡退に抑え、存分に力を発揮してくれたようです。この経験を活かし、夏の大会連覇に結びつけてほしいですね。頑張ってください。総体に向けた調整をそれぞれの部でよろしく願います。

**まもなく中間考査** 連休前には3年生のキャリアガイダンスがラッセホールで行われ、大学・専門学校等の外部講師の話を聞く機会を持ちました。いよいよ進路実現に向けて本格的な始動となりました。面談も継続して実施していますが、進学と決めたらその進学先の入試情報を得たり、その取り組みを始めたりして今できることに取り組むことが必要です。就職であれば、その職種や仕事内容など一生に渡って続けるために何を学んでおくべきか、またどういった技術を習得しておくべきかなどしっかりと考えて就職試験に臨む必要があります。中途半端な気持ちでは何事も続きませんので、しっかりと考えて取り組みを始めましょう。

19日からは中間考査も始まります。4月はオリエンテーションや検診など行事も多く、授業回数もさほど多くありません。そんな中で迎える中間考査は、範囲も限られ、確実に成果を出しやすい考査でもあります。ここでしっかりと各学年の授業内容の確認を行い、授業について行けるようにしてほしいと思います。特に1年生は生活も変わり、なかなか高校生活に慣れるのが大変な時期ですが、高校生活スタートとなるこの時期はとても重要ですので、わからないところは確認をして、学びを進めていきましょう。

**3年生の面談から** 3年生の面談を継続して実施していますが、面談の中でいつも「こんな時どうしたらよいか」「困っていることや聞きたいことは」など質問をしてもらいます。その中で多いのが、「試合の前や試験の前など緊張して眠れない」「試合の時に緊張して力を出せないことが多い」など自信のなさから来る緊張感のコントロールができない相談が多いです。その際私は、「緊張するのは当たり前、120%の力を出そうとせず90%の力を確実に出すことを考えよう」と答えます。さらに眠れないときは、「寝ようと思わずに体を休めるだけで良い、寝れなくても1日くらいは持つから」と言います。そして「自分なりのルーティンを決めてそれを実行しよう」ということを伝えています。何事も作戦です。作戦がきっちり立てられれば、その作戦通りに進めることに集中できます。行き当たりばったりでは、良い時は良いかも知れませんが、流れが悪くなると立ち直ることも、修正することもできません。まずは落ち着いて作戦を立て、やることを決めて集中することです。まだまだ不安はつきものだと思いますが、解決できるように手伝っていきたいと思います。面談でわかることも多いので、皆さんの話を聞かせてください。昼休み、放課後と少し時間をいただきますが、よろしく願います。