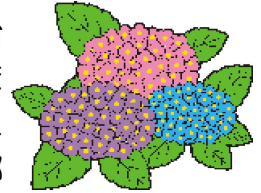




希望の花

鶴ヶ島市立西中学校
学校便り No.4
令和8年7月6日
文責 校長・真武公司

今年は本当に梅雨らしい空が続いています。しかも6月には2回も台風が接近しました。そんな中、学校総合体育大会の予選会が開催されました。一部の競技は雨で延期されたものの、無事に全日程を終了することができました。運動部の生徒にとって、この大会は中学校における部活動の集大成です。どの部もこれまでの練習の成果を発揮し、善戦を繰り広げました。結果、男子バスケットボール部が優勝、卓球シングルスが2位、男子ソフトテニス個人戦で2ペア、陸上部は100mと1500mで、それぞれ県大会への切符を手に入れました。次のステージへ進んだ生徒も、夏休み中には中学校での競技生活に一区切りがつきます。しかし、これで終わりではありません。中学校での経験が高校へ、さらには生涯にわたってその競技に親しむための「礎（いしずえ）」となり、繋がっていくことを願っています。



期末テストが終わった翌日からは、2年生の「社会体験チャレンジ（3日間の職業体験）」がスタートしました。今年は25の事業所にお世話になりました。巡回や挨拶で事業所を訪ねた際、担当の方々から「しっかり働いてくれて、本当にありがとうございます」というお褒めの言葉を多くいただきました。頭が下がるのは、むしろこちらの方です。通常業務だけでもお忙しい中、中学生のために時間を割き、面倒を見てくださることに心から感謝いたします。地域の大人が温かく力を貸して下さる環境は、子どもたちにとって何よりの財産です。生徒たちが一回りも二回りも成長した姿で学校に戻ってくるのを楽しみにしています。



「能力」と「実力」

「実力」というと、多くの方は「最高の成果」や「一番うまくいったときの結果」を思い浮かべるのではないのでしょうか。しかし、それは本当に「実力」と言えるのでしょうか。例えば、100メートル走で、ある日全力で走って11秒0が出たとします。しかし、翌日は11秒8、体調が悪い日は12秒3だったとしたら、その人の「実力」は11秒0なのでしょうか、それとも12秒3なのでしょうか。

ここで考えてみたいのが、「能力」と「実力」の違いです。先日の学校総合体育大会で、勝てると思っていた相手に負けてしまった。プロの投手でも、ここぞという場面でフォアボールを出してしまう。吹奏楽のソロで、個人練習では完璧なのに本番でミスをしてしまう…。これらの場面から、2つの言葉の違いが見えてきます。

「能力」とは、条件が整っているときに出せる力、いわば「スペック」です。これに対して「実力」とは、厳しい現実の中で発揮できる力を指します。現実の場面には、プレッ

シャー、不完全な体調、人間関係など、必ず何らかのマイナス要因（引き算）が働きます。つまり、次のような関係が成り立ちます。

「能力」－「現実のマイナス要素」＝「実力」

この引き算の結果こそが「実力」であり、言い換えれば「不調のときこそが、本当の実力」なのです。

では、このマイナス要素を減らし、実力を最大限に発揮するにはどうすればよいのでしょうか。それは、「緊張する場面をいかにくぐり抜けてきたか」に尽きると言います。自分から緊張する場面に飛び込んだ回数と、その覚悟の量です。先ほどの投手を例に挙げるなら、「もう1点もやれない」という極限のプレッシャーの中へ自ら進んで身を置き、ストライクを投げ続ける経験を積むということです。大勢の前で話す苦手に挑むのも同じです。勇気をもって緊張する場面を引き受け、失敗を重ねることで、初めて「緊張に打ち勝つ術（あるいは味方につける術）」を体得し、実力を高めることができます。これを繰り返すことで、どんな時でも安定したパフォーマンスを発揮できるようになるのです。



逆に、「自分には能力があるのに、なぜ認められないんだ」と愚痴を言ったり、運の悪さや世の中への不満を「安全地帯」から並べ立てたりする人は、自分で立つ勇気や覚悟が足りないのかもしれませんが。本来、その人にも十分な「能力」はあるのです。ただ、実力を磨く場面に飛び込んでいないため、実力が育たないだけなのです。自分の能力にあぐらをかき、勇気や覚悟、緊張を引き受けようとしない限り、見える景色はずっと変わりません。

緊張する場面を進んで引き受ける人はぐんぐんと力を伸ばしていきませんが、それを避ける人は、ただ「能力がある（だけ）の人」として停滞してしまいます。傷つき、挑戦した分だけ、「実力」は尖っていきます。

お知らせ

◎鶴ヶ島中学校 西中学校 合同 学校運営協議会

日時：令和8年7月8日（火） 13：30～

場所：西中学校 会議室

※会議は原則公開となります。傍聴を希望する方は、時間までに会議室へお越しください。

主な行事予定

7日(火) 表彰朝会
9日(木) 3年実力テスト
10日(金) 非行防止教室
13日(月) 合唱コンクール実行委員会
14日(火) 生徒朝会
15日(水) 給食終了日
16日(木) 大掃除
17日(金) 1学期終業式

8月

22日(土) 心と体の健康観察 ～23日
28日(金) 2学期始業式 防災訓練
31日(月) 除草作業

9月

1日(火) 生徒朝会 給食開始
2日(水) 専門委員会 中央委員会
4日(金) 新町小・西中 合同学校運営協議会