

3年部学年通信「伐株山」

玖珠美山高等学校 3年部 学年通信・第4号 9月6日発行

3年生の2学期が始まりました。有意義な夏になったでしょうか？ この2学期から就職・進学試験がスタートします。いよいよ進路実現が目前にせまってきました。頑張りましょう。そして、**8月課題考査**が終わりました。夏休みの努力が問われた試験です。必ずやり直しをおこない、今後の学習に生かして欲しいと思います。

2学期も日々の授業や学校生活に**真摯**に取り組み、進路実現に向けて**努力**を続けて欲しいと思います。3年生のみなさん、ともに頑張りましょう！

「1日80キロ、練習は世界一やった」

3年生のみなさんは、マラソンの**高橋尚子**さんと卓球の**石川佳純**さんを知っているでしょうか？ 高橋尚子さんは、「Qちゃん」の愛称で親しまれ、2000年シドニーオリンピックの女子マラソンで金メダルを獲得しました。現在は引退してスポーツキャスターとして活躍されています。

一方、石川佳純さんは2012年ロンドンオリンピックの卓球団体で銀メダルを獲得、シングルスにおいても4位という結果を残しました。現在も世界ランキング6位など、世界的に活躍をしています。今回の学年通信では、この二人の新聞での対談を取り上げて、紹介したいと思います。



石川佳純：「オリンピックで緊張しなかったのは、練習でそれだけの自信をつけたからですか？」

高橋尚子：多い時には、**1日80キロ**ぐらい走ってた。練習は世界一やっていたと思う。スタートラインに立った時に、まわりがみんな強く見えるんだけど、**この中で一番走ってきたのは私だ、っていう揺るぎない自信**みたいなものが、自分を堂々とさせてくれた。私の練習は、とにかく量。陸上は走ってつけたスタミナがそのまま力になるけど、卓球はやればやるほどいいのかは、わからない。練習ではどんなことに主眼を置いてるの？

石川佳純：集中。あとは、**できるまでやり抜くこと**。2年前から中国人の陳コーチに教わるようになって、できるまで練習をやめないことが増えました。

高橋尚子：佳純ちゃんのようなトップ選手でも、まだできないことってあるの？

石川佳純：あります。例えばバック側の短く払うボールがなかなか決まらない。10本だったら10本連続で確実に入るまでとか、**試合で絶対に入ると確信が持てるまで、延々とやる、みたい**な。でも私、練習よりやっぱり試合が好きなんです。世界一になるためには、世界一の練習をしなきゃいけないですよ……。

「誰にも負けない」という私なりの努力を積み重ねる

高橋尚子：私は引退後、スポーツキャスターとして色々な競技の選手を見てきた。最後の力の出しどころという部分で一流の選手は共通していると感じるの。それは、**どれだけ自信を持って、本番に挑めるか。オリンピック本番から逆算して、自分は何が必要か、何をもって自信を持つことができるのか、ちゃんと考えて、行動しているのよ**ね。

石川佳純：「これだけは誰にも負けない」という私なりの努力を積み重ねていきます。



オリンピックで活躍した2人の対談を読んでどのような感想をもちましたか？ オリンピックで活躍し、華やかに見える2人ですが、**その陰には日々の想像を絶するほどの練習や努力があるのです**。

3年生のみなさん、いよいよ受験が目前に迫ってきました。自信をもって試験に臨めるかどうかは、**日頃の努力と姿勢**にかかっています。頑張りましょう！

<今後の行事予定>

- 9月14日（土）～9月15日（日）：進研マーク模試
- 9月19日（木）：美山マルシェ
- 9月25日（水）～9月26日（木）：美山祭文化の部
- 9月27日（金）：美山祭体育の部
- 10月12日（土）：進研記述模試
- 10月15日（火）～10月17日（木）：中間考査