

平成24年度第58回青少年読書感想文コンクール石川県審査会（高等学校の部）自由読書部門 優良賞作品

たくましく心を整えるとき

17H 池田 拓也

正直に告白しよう。僕には精神的に弱い部分がある。特に部活動の卓球の試合で、それが表れてしまう。競っているゲームでは、平常心でいることができず、弱気なプレイになってしまう。ここ一番の勝負時に思い切った強気のプレイができず、その結果負けてしまうということが何度もあった。リードしていたのに逆転され負けた時や、明らかに格下の相手に負けたときなどは、本当に悔しくてたまらない。

そういったときに、この本に出会った。『心を整える。～勝利をたぐり寄せるための56の習慣～』という書名を目にし、僕は立ち止った。わらをもつかむ思いで、この本を読んでみることにした。

著者の長谷部誠選手はプロのサッカー選手である。2010年の南アフリカワールドカップでは、ゲームキャプテンとして出場し、ベスト16という成績に貢献した。意外なことだが、長谷部選手は常に最悪を想定しているという。何が起っても心が乱れないように、普段から常に「最悪の状況」を想定しておく習慣があるそうだ。

はじめはよく意味がわからなかった。そのようなネガティブな気持ちで試合に臨むことは、モチベーションを保つのが難しく、息を呑むのもためらわれるデリケートな場面で自滅してしまう気がした。常に強気で「絶対に勝つ」という気持ちが何よりも大事だと、僕は信じていたからだ。しかし、長谷部選手はこう続ける。最悪の想定をするのは、悲観主義でも、失敗をするかもしれないと弱気になるためでもなく、何が起きてでも受け止める覚悟があるという「決意を固める」作業だと。目から鱗が落ちた。僕は大事な試合だと思えば思うほど、「絶対に負けられない」という気合を入れ、自分にプレッシャーをかけていた。そのせいで視野が狭まり、練習のときのようなプレイや戦術ができなくなっていたのだ。でも、長谷部選手の言うように、「負ける」という最悪の状況を想定しておくとする。すると、「負けてもいいから、この一本を全力で打とう」とか「このコースで負けるのなら仕方がない」といった思い切りの良いプレイができていたのかもしれない。また、競っていたとしても「まだ負けていない。自分のできるだけのプレイをしよう」とポジティブに考えることもできたはずだ。僕に足りなかったのは、何が起きてでも受け止めるという覚悟だったのだ。

もうひとつ、この本の中で長谷部選手は「一人でいる時間を大切にする」ということを繰り返し説いている。もちろんプロスポーツ選手なのだから、体のメンテナンスや精神のリフレッシュなどは当然のことなのかもしれない。しかし、自分のプライベートな時間を、誰かに決められたわけでもないのに、きちんと管理することはたやすいことではない。ともすれば、プライベートな時間が練習しなくなったり、逆にただらだらと遊んでしまったりすることもあるのではないだろうか。高校生の僕は、「先に課題をやらなければ」「もっと基

礎体力をつけなければ」と思いながらも、いつまでもテレビを見たり、ゲームをしたりして、オフの時間を台無しにすることがある。長谷部選手は時間を支配することに長けているのだ。読書で自分を見つめなおしたり、時には一人で温泉に行ったりしている。また、一日の最後は仰向けに寝そべって30分間何も考えずぼーっとすることを習慣にしているそうだ。こうすることによって、その日の色々あった心や体の疲れをケアする時間にあてている。だらだらすることと、ゆっくり癒しの時間を持つことの違いを、僕は学んだ。

長谷部選手の心の整え方は、サッカーというスポーツをやっている人だけではなく、だれもが、自分に当てはめて行うことができる素晴らしいメンタルの整え方だと思う。科学的なトレーニングを受けるといった大げさなことではなく、日常のちょっとしたことの見方を変えたり、心がけたりすることで、メンタルを鍛えることができるのだ。「焦り過ぎ」「冷静になれ」と注意を受けることがあった僕だが、「決意を固めること」「一人の時間を有効に使うこと」を心がけていると、おのずと落ち着いて物事を判断することができ、慌てる場面が減ってきたように感じている。たとえこの気づきを、試合結果に生かすことができなかつたとしても、僕の人生の大きなターニングポイントとなったことは間違いがない。これからは、僕なりの心の整え方を僕自身でも見つけていきたい。

サッカーと卓球、プロスポーツ選手と高校生と立っているフィールドの違いは大きいかもしれない。だが、長谷部選手から学んだ心の整え方を、僕が僕のフィールドで、これからもずっと実践していこうと思う。

『心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣』

長谷部誠著 幻冬舎

おめでとう！ 読書感想文コンクール入選作品発表

平成24年度第58回青少年読書感想文コンクール石川県審査会
自由読書部門

～優良賞～

17H 池田 拓也

「たくましく心を整えるとき」

この夏、読書感想文に取り組んだ石川県の高校生は、11483名、28校でした。このうち自由読書部門への応募は11313作品でした。優良賞に選ばれた池田拓也さんの感想文を紹介します。

平成24年度第40回校内読書会

昭和48年から始まった記念すべき第40回目の校内読書会が12月13日(木)の放課後、図書館で開かれました。参加者は11名でした。テキストは豊島ミホ著の『東京・地震・たんぼぼ』集英社2007年発行より抜粋した、短編『ぼくのすきなもの』です。短い時間の中でしたが、読み手によって物語の背景や登場人物の性格や行動などがまったく違った印象や感想を持っており、熱く語り合うことが出来ました。

感想>

- ・今回初めて読書会に参加しました。読書会はどんなことをするのかと思いがちになったからです。読んだテキストは『ぼくのすきなもの』という題名のもので、内容は普段読んでいるものとは違い、こんな話もあるのかと勉強になりました。主人公は性格が病んでいました。この短編でどのように皆で語り合うのか心配でしたが、大いに盛り上がり楽しかったです。さまざまな視点、みんなが読んでることがわかったし、考え方も柔軟にできたような気がします。これからもたくさん本を読んで、自分なりの考え方を深めたりできたらいいなと思いました。
- ・今回のテキストは読み手によって大きく印象が違って、面白かったです。私は刺激的でいいストーリーだと思ったのですが、先生や何人かはグロくて怖い話という印象だったそうで、私としては、なるほどそういう解釈もあるのかと感心しました。
- ・今回初めて読書会に参加しました。普段あまり読まないような本で、読み込めばいろんな読み方ができる話だと思いました。とても、続きが気になりました。特に妹は助かったのかということと、主人公は蝶を取りに行っただろうかというところが気になりました。人によっていろんな感じ方があって面白かったです。高校3年間の最後の機会に参加できてよかったです。
- ・途中から参加したのですが、みんながわいわいしゃべっていて楽しい雰囲気でした。読書会はもっと堅い雰囲気かと思っていたので、ケーキを食べたり、ココアを飲んだりしながら語るのには驚きでした。テキストを読んで、なんか怖い話だなと思いました。家族みんなで幸せになるのは無理だと思うけど、妹が生存していて、一人ひとりが幸せだと思ってくれればいいなと思います。
- ・主人公の理希くんは狂っているなと思いました。人によって受け取り方が色々あり、おもしろいなと思いました。最後の方にあった「きっと大事なものが自分でわかっていないんだな、とぼくは思う」という理希の言葉がなんだか心に残りました。理希を通して、人間の執着や狂気について書いた作品だと思いました。
- ・今回の読書会は初めて参加したのですが色々な人の意見が聞けてとてもおもしろかったです。「ぼくのすきなもの」という題名だったので、男の子のかわいいお話なのか一と想像していたら、小学4年生の主人公がとても怖い子で衝撃をうけました。理希くんは蝶の標本作りをお母さんに褒められたからはまって、その後妹が生まれ愛情に飢えたことも、性格が歪んだ原因の一つだと思いました。それにしても、いくらなんでも妹や母親が助けを求めているのに見放すところは、私には理解ができません。



ん。もう頭がおかしい！人間じゃない！と思いました。私の想像では理希くんは施設に送られ、大人になったら殺人犯になるんじゃないかと思います。あと、さやかちゃんは企んでいる子かと思いました。他の人の意見を聞いて良い子だと考え直しました。

- ・色々な解釈があり、なるほどと思いました。主人公の世界観・価値観が世間とだいぶ違うなと思いました。主人公の気持ち、その後の行方、他の登場人物について話が盛り上がりました。本当に考えさせられたテキストでした。
- ・今回のテキストは子ども目線から見ると、とてもワクワクして、解放されたような高揚感を覚えました。しかし、他の人とは意見が食い違いました。一部分が同じようなとらえ方でも、人によって様々な感じ方があるんだと思いました。物語の今後の展開を話し合ったのが楽しかったです。
- ・テキストの内容が内容だけでなく、グロテスクな話に流れがなくなってしまったけど、そこからまた話が広がって良かった。もしハッピーエンドになるとしたらどんな結末になるのかか話して、こんなとらえ方もあるんだなと思った。主人公の生き方についてみんなで考える時間が楽しかった。
- ・自分なりの解釈があったのですが、11人もいれば同じ話なのに、色々な感じ方があるなと思いました。主人公は地震が引き起こした火災によって、残っていた理性が失われたのだと思う。昼ドラやグロテスク(ホルマリン漬け)などの未来予想は出るのだけど、ハッピーエンドの、予想がなかなか出てこなかった。このテキストの他の短編はほんわかした話で、本来はそういう話を書く人だと聞いたけど、なぜこの作品だけこんなにドロドロしているのだろうかと思った。
- ・自分が本を読んで解釈した内容と意見交換をしたときの皆の解釈は違って、新しい本の魅力に気づかされました。このテキストを読んで衝撃的だったところは、妹の命よりも標本を取ったところです。妹よりも標本を大切にするというよりも、標本しか見ていなかったのだ、と感じました。この物語に続きがあるのだとしたら、彼も奥多摩にたどり着けず、死んでしまうと思います。彼が理性を失ってしまったのは、地震は単なるきっかけであり原因ではなく、妹が生まれた後のことが原因であると考えました。この著者の別の作品も読んで理解を深めたいなと思いました。

● 図書館利用状況 ●

ホーム別貸し出し数
(481冊)



● 図書館利用状況

総貸し出し数	1,081冊	開館日数	187日
1年生	318冊	入館者延べ	14,971人
2年生	206冊	(内授業入館者)	4,345人
3年生	557冊	授業利用時数	218時間

● 学年別貸出冊数ベスト3

	1位	2位	3位
1年生	牧村まどか	木谷いずみ	室川 祐女
2年生	保積 里紗	森山 暁賀	米田 朱里
3年生	小高まなつ	山岸 詩穂	山田 菜摘

先生方のイチオシ図書！ 金商生に薦める本

斉藤 智之先生

『走りながら考える 一人生のハードルを越える64の方法』 為末 大著 ダイアモンド社

著者は、陸上のトラック種目で初めて日本人が世界大会で2度メダルを獲得するという快挙を達成した人です。オリンピックには3大会に出場しています。また、Twitterのフォロワー数は12万人。「勝利、挫折、限界」の中でもがき苦しみ気づいた、彼の“強い自分の作り方”を学びましょう。私も読み始めたばかりです。いっしょに読みましょう！

石田 雅典先生

『ダ・ヴィンチ・コード』
ダン・ブラウン 著 角川書店

社会現象にもなった小説です。壮大なスケールで海外文学のレベルの高さを感じさせます。上下がある長編ですが、続きが気になって一気に読んでしまいたくなります。まだ読んでいないならば、是非!!

小牧 左絵先生

『やさしく読める作曲家の物語』
栗原 千種 著 ヤマハミュージックメディア

クラシックの天才たちのドラマが楽しく豊富に紹介されています。作曲家の人生から作品の解説までが網羅され天才の苦悩や挫折、そして成功への道のりが、よくわかります。

● 平成24年度図書館活動

4月	新入生オリエンテーション 第1回図書委員会 朝読書スタート	7月	就職・進学サポートブック発行 図書館だより「木蓮」14号発行
5月	購入希望図書アンケート実施 図書館だより「木蓮」12号発行	9月	読書感想文校内審査
6月	図書館だより「木蓮」13号発行 文化講話「学舎の風景」開催	10月	読書感想文石川県コンクール出品
		12月	校内読書会開催 図書館だより「木蓮」15号発行 新図書館移転準備開始
		2月	図書館だより「木蓮」16号発行
		3月	図書館報70号発行 新図書館移転

編集
後記

古いけれど趣のある現図書館から発行する最後の図書館報です。春には新しい図書館での活動が始まります。新しい図書館がどのようなものなのか、図書委員の私たちも期待がふくらんでいます。この図書館報は金商の図書館活動の1年が記録されています。協力して下さった生徒の皆さんをはじめ、先生方、どうもありがとうございました。

スタッフ 川畑 (24H) 本野 (24H) 戸谷 (27H) 久田 (27H)