進路だより

令和２年９月８日（火）　進路指導部

キャリアパスポート　～部活動ノート編～

２学期がスタートしました。困難な状況に置かれながらも、徐々に一定のリズムを取り戻しつつある人も多いと思います。本来であれば、２学期は**「体育大会」**や**「球磨工フェスタ」**など、皆さんの力を存分に発揮する学校行事がありましたが、今年は**残念ながら中止**となってしまいました。

しかし、毎日が**漠然**と流れてしまいがちなこんな時だからこそ、**当たり前の日常に目を向ける**ことが大切です。今回は、日々の成長を綴った**『部活動ノート』**をとおして**自己の変容**に気がつくことができた例を紹介します。皆さんも、いま取り組んでいることに対して一生懸命に励んでいれば、将来きっと**役に立ちます**。ぜひ参考にしてみてください(^_^)/

星原　孝哉　（ほしはら　たかや）君
電気科　3年生
サッカー部所属
DF として活躍。真面目でコツコツ型の頑張り屋さん☆

この人に注目！

6/24(日)　08:00～　部室そうじ，晴れ
今日は僕は部室そうじをやった。まだ，すべてはやれていないので，これからどんどんきれいにしていきたい。ローテーションなので，1日で自分がやっていた場所は変わるけど，その前にやっていた人よりもきれいにできるように，自分が受け持つ場所をきれいにしていこうと思う。　こういう大事なことに気付けているなら，それをこのノートにビッシリ書けばいいんだ。

態度と行動伴ってるか？
最高のパフォーマンスで生てるか？
常に自分を客観視して日常で本気で変える
6/25 高野

「書けと言われたから書きました」じゃない。自分と向き合うためにやれ！　6/25

見えない部分も掃除しよう。
6/25 成田

［↑部室掃除をしたある日のノート（星原君１年生）］

★先生方からのコメントは励みになっていたようです。自分の成長を見守ってくださる存在だからこそ、その言葉は心に響きますよね(^_^)/

5/19(火)　TR ① 11:00～，自宅（庭）
② 15:30～，免田総合G，くもり（風強）

TRメニュー
① リフティング1000回
② キャッチボール，2人組パス（ショート，ロング），30分ジョグ

・今日は昼前のトレーニングで筋トレでなく，リフティングを合計で1000回やった。意外と集中力が続いてすぐに終わった。夕方は免田総合に行ってトレーニングをした。今日は風がかなり強かったので，それに合わせて，だいぶずれたところを目がけて蹴らないといけなかった。久しぶりにこういう状況でボールを蹴ることができた。

［↑休校期間中のある日のノート（星原君３年生）］

★星原君は、部活動ができなかった休校期間中も、目標を持ってトレーニングを続けたそうです。また、毎日記録に残すことで自信にも繋がったようです。

8/19(水)
・今日も学校に行って履歴書書きをした。明日と明後日で下書き完成なので良い物を完成させたい。

8/20(木)
・今日は4級審判講習会があった。色々と細かい知らなかった部分も知れて良かった。また，自分はもうしていないけど，サッカーは，家族やチームメイトやコーチ陣，審判の方など，たくさんの人たちがいたからできていたことに感謝したいと思った。

［↑引退後のある日のノート（星原君３年生）］

★引退後もノートを継続。他者への“感謝”や“思いやり”を感じられるのは成長した証です！　１年次から俯瞰（ふかん）してみると、自身の変容を捉えることができます。

先生方からのコメントはどうでしたか？

自分が部活動に対してネガティブな気持ちに陥った時、「何のためにサッカーを頑張っているのだろう？」と悩んだ時期がありました。無意識のうちにノートへ綴る言葉にはそんな気持ちがにじみ出ていたようで、先生方はすぐに気づいてくださり、励ましの言葉をかけてくださいました。

今振り返ると、僕らが求める答えのヒントが、先生方のコメントには散りばめられていました。

ノートを書き続けてどんなことを感じましたか？

はじめは面倒だと感じていましたが、日々取り組むうちに私の精神的な支えになっていきました。今では、自分を見つめ直したい時などにこのノートを読み返したりしています。一生懸命に取り組んだからこそ、このノートに込められた全ての言葉が私の宝物です。今後も継続していきたいと思っています。

サッカー部監督　迫　宏一　先生より

「ノートを書く」という行為は、自分の意志や考えていることを言語化する作業です。頭や心にある漠然としたイメージをはっきり言葉にするのは意外と難しいものですが、3年間繰り返せば自己分析力や表現力は間違いなく向上します。何より青春時代の努力を記録しておくことは、未来の自分への応援メッセージになります。

まずは最初の1ページから始めてみませんか？