



## 県高校総体

令和3年度沖縄県高等学校総合体育大会は全17競技に出場しました。男女サッカー、男女テニス、男女バドミントン、男女バスケットボール、男女バレーボール、男女ハンドボール、男女卓球、女子剣道、男子水泳、陸上の選手の皆さん、コロナ禍での練習もままならない状況ではありましたが、それぞれ力を出し切りました。女子卓球ダブルスでベスト8、陸上では、九州大会への派遣があったりなどの活躍もありました。

学校別順位では、男子41位/73校中、女子23位/73校中。男女総合32位/73校中となりました。各部、そして出場した皆さん、よく頑張りました。



第103回全国高校野球選手権沖縄大会が沖縄市のコザしんきんスタジアムの第3試合の球陽一向陽は8-0の七回コールドで、球陽が初戦を突破しました。仲村周君が六回までを被安打1の無失点に抑えたのが、勝ちに繋がったようです。

そして、7月9日(金)に具志川と2回戦があり、球陽-具志川は5-6延長12回で、惜しくも破れてしまいました。ワクワクな試合をありがとう！



## 学習の質が上がる「書く勉強法」

勉強の質を高めたいとか、もっと効率よく記憶できる勉強方法はないのか？など、いくつか勉強法がある中で、どの方法がいいんだろう？

みなさんは、そう思ったことはないだろうか。近年スマホ等の利用により、デジタル勉強法が普及しています。前回の「校長だより」でも紹介しましたが、手書き勉強とデジタル勉強の両方のいいところ取りで！という話をしました。それでも「書く」ことはいくつかメリットがあります。「書く」ことで、

### 1. 集中力アップ

「書くべき文字を思い出し、書くスペースを意識しながら、指先に集中する」という作業により、運動神経と連動して脳の広範囲が働き、集中力が上がる。

### 2. 思考の言語化により脳がフル稼働

「記憶を引き出して、書くべき内容を選び、行動・思考・感情を言語化する」という作業で、海馬や前頭葉をはじめ脳がフルに働く。

### 3. 記憶の強化

手で書き出した文字そのものに、脳は積極的に注意を向ける。そのため、書いた内容がより強く記憶に定着する。などの質が向上するようです。

上記の1~3を意識し、書きまくる勉強をと取り入れてみてはどうでしょうか。

## 地頭力を鍛えて「りきやー」に

球陽生のみなさんに付けてもらいたい力に「問題解決力」があります。問題解決というのは、以下の3つのステップからなると言います。

1. 関連の情報を収集する
2. 集めた情報を加工する(分類・分析)
3. 結果を人に伝える

第1ステップに主に必要なのが「知識・情報力」

第2ステップに主に必要なのが「地頭力」

第3ステップに主に必要なのが「対人感性力」

(人に対して機転が聞くとか、空気が読めるとか、理屈ではない頭のよさのこと)です。

この情報を加工する力を付ける方法の一つとして、探究学習があります。それ以外にも、とっさの判断や常に好奇心に従って行動したりすることで鍛えられるといえます。

沖縄の方言で「ゆうりきやー」という言葉があります。この地頭力のある人のことをいうのでしょうか。私のシマでは「チブラー」とも言っていました。

## アドラー心理学

### すぐにカッとなるあなたが知っておくべきこと

感情はクルマを動かすガソリンのようなもの。  
感情に「支配」されるのではなく「利用」すればよい。



アドラーの高弟ドルフ・ドライカースは、感情をガソリンのような燃料に例えました。人は冷静な判断だけではなかなか行動に移せません。感情を使うことで弾みをつけるのです。ですから、感情は行動を促進したり、やめることを促進するために使われます。

例えば、あなたがつきあっている異性に対して「結婚したいな」と思ったとしましょう。しかし、結婚には様々なリスクがつきまといます。そんな時、あなたの背中をぐっと押してくれるのが「感情」なのです。「好きだ」「一緒にいたい」といった感情がこれらの不安を吹き飛ばし、結婚を前に進めてくれるでしょう。「感情」がガソリンとなり、エンジンを一気に吹かせ、車を前に進めてくれるのです。

また、時に「感情」はブレーキの役割を果たすこともあります。「なんとなく嫌な感じがしてやめた」などはその好例です。アクセルを踏むか、ブレーキを踏むか。それは自分自身が決めています。その気持ちを後押しするために感情を創り出し「使用する」ことで、自分や他人を動かすのです。決して先に感情があり、感情に支配されたのではないのです。

感情に支配されるのではなく、うまく感情を利用すればいいのです。感情という心の声にじっと耳を傾けることで、一歩踏み出す、もしくは退ききかけが見つかるかも知れません。どうすべきかは、自分の感情がすでによくわかっているのです。