



## 魔のルーティーン

いよいよ4月も最後の週となりました。ゴールデンウィークが近づいています。運動部の部活動生は県高校総体や甲子園県予選に向けての練習で連休が終わってしまうかもしれません。是非、納得のいく結果を本番で出して欲しいと思います。

さて、運動がらみでゴルフの話をしていきます。某プロゴルファーがこう言っています。「プロが社会人としたら、トップアマは大学生、ゴルフ部の学生や片手シングルは高校生、一般シングルは中学生、会社や商店街で上手いオジサンは小学校高学年、たまーにそのオジサンと並ぶオジサンは小学校中学年、下手な部類のオジサンは小学校低学年、低学年のオジサンに手ほどきを受けるオジサンは幼稚園年長組、年少組はスコア150前後の暴れん坊将軍。」プロやアマの間にはこんなにも差があるんですね。

ゴルフなどとナメている人も多いでしょうが、実はゴルフは人類史上最も難しいスポーツの一つだそうです。

ふつう、ゴルフの初心者(ほとんどのアマチュアと言ってもいいかも知れません)は腕を振ってクラブのヘッドをボールに当てて飛ばそうとします。こうして打ったボールは右にスライスして飛んでいきます。それを嫌って早くボールに当てようとするので左に引っ掛けます。だから、いつの日にかボールが真っ直ぐに飛ぶようにと練習する訳です。

これが、「魔のルーティーン」です。つまり、いくら練習しても真っすぐには球は飛ぶようにはならないんです。スライスを嫌って引っ掛ける。引っ掛けるのを嫌ってスライス。終わりがありません。

プロのスウィングメカニズムはこうです。腕は縦に降りてくるだけで横には振りません。バックスウィングのトップ直前に左足を踏み込むと同時にインナーマッスルである腸腰筋を使って上半身とのねじりを強め、肩を開かないようにしながら腰の回転で縦に降りてきたグリップのコックを最後まで解かず、ハンドファーストで持ってくるとテコの原理で瞬時にクラブヘッドが走り、クラブシャフトのしなりによって球を真っ直ぐに正確に遠くに飛ばすのです。しかもピンポン球を打っているかのような打球感で。

実はこのスウィングができるアマチュアは1000人に一人いるかどうかだそうです。一輪車に乗ってお手玉5つできますか?。プロのゴルフスウィングとはそのレベルです。そのプロが言っています。ゴルフが上手くなるかどうかの最大唯一の要因は「あきらめない才能、しつこく努力する才能」であると。

勉強に例えるとこうでしょう。自分の脳ミソで必死に考えてあきらめずにしつこく努力する人はプロのスウィングに近づいている人。指の運動や丸写しで勉強しているつもりの方は「魔のルーティーン」から抜け出せないアマチュアスウィングの人。

人生にはチャンスが3回あると言われます。チャンスの女神は前髪は長いのですが後髪が無いんです。だから、チャンスだと思ったら女神の前髪をしっかりつかまなければなりません。チャンスが過ぎたあとに気がついて後髪をつかもうとしてもできませんね。

ひょっとしたら高校卒業の頃が人生のチャンスの一つかもしれません。だとすると今がその準備期間になります。進歩のない「魔のルーティーン」をやっている場合はありません。プロのスウィングを目指さないと前髪はつかめませんよ。

3年1組 副担任 F・K

## 週行事予定表 (4/18~5/7)

月	日	曜	行事予定	課外	備考
26	月		代休		
27	火			A	7:25着席完了
28	水		自転車点検(7限目)	A	7:25着席完了
29	木		昭和の日		
30	金		PTA総会2次集会	A	7:25着席完了
1	土				
2	日				
3	月		憲法記念日		
4	火		みどりの日		
5	水		こどもの日		
6	木		生徒会役員選挙告示 家庭訪問期間(~20日)	B	7:25着席完了
7	金		検尿二次	B	7:25着席完了
8	土				
9	日				
10	月			×	
11	火		<b>中間考査</b>	×	
12	水		<b>中間考査</b>	×	
13	木		<b>中間考査(容儀検査)</b>	×	
14	金		<b>無限会</b>	×	

## 【4月9日】

~	8:20	生徒登校完了
8:20	~ 8:30	職員朝礼
8:35	~ 8:45	S H R
8:50	~ 12:00	第1回実力養成考査(総合文以外、数学・国語テスト、総合文は自習/国語テスト)
12:45	~ 14:35	3年:地歴テスト・大清掃・外庭清掃
14:50	~ 15:40	入学式予行及び校歌練習
15:50	~ 16:00	S H R

## 【4月10日】

~	8:20	登校完了
8:20	~ 8:30	職員朝礼
8:35	~ 9:00	S H R
9:05	~ 9:15	出席点呼、日程説明、容儀・礼儀指導・心構え講話等
9:30	~ 11:15	在校生入場 新入生は体育館前に出席番号順に整列 入学式・生徒会入会式・新入生保護者退場
11:15	~ 12:40	L H R
12:40	~ 13:25	昼食・休憩
13:25	~ 14:45	第1回実力養成考査(英語)
14:55	~ 15:45	第1回実力養成考査(文:自習 理:化学 総合文:授業)
15:55	~ 16:45	第1回実力養成考査(物理/生物 総合文:授業)
16:50	~	終礼