

飛躍 part 3



2024年（令和6年）
6月21日（金）
第157号

市総体まで後1週間

運動部の人は6月28日（金）・29日（土）に市総体が行われます。ここまで暑い日も寒い日も頑張っ取り組んできた成果を発揮してください。そして、今まで切磋琢磨してきた仲間と、最後まで全力で試合に臨み、次の東播大会・県大会・近畿大会・全国大会とできるだけ長く競技が出来るようにして欲しいと思います。また、後輩に先輩として最後まであきらめない必死に頑張る勇姿をみせてあげて欲しいと思います。

1年生・2年生がみんなにメッセージを届けてくれました。後輩の声援にも応えられるよう頑張ってください。また、どんな結果になったとしても「自分はここまでよくやった」と満足して終わるようにしましょう。残念な結果になったとしても、今まで応援してくださった家族や地域のみなさんに胸を張って報告してください。そして次の目標に向けて切り替えできるようにしてください。

総体が終わったら、部活動を引退する人もいます。（吹奏楽部の方はコンクールまで、技術家庭科部の方は文化発表会まであります。夏休み中の3年生大会に出場する人はもう少しありますね）放課後の時間にゆとりが生まれます。ほとんどの人がいよいよ受験勉強を本格化させるといいます。今後の時間の使い方、2学期の学習の伸びが違ってきます。上手な時間の使い方を考えておきましょう。

今年の夏に開催されるパリオリンピック。様々な競技で代表の切符を目指して熱戦が繰り広げられています。先日出場を決めたサッカー男子日本代表に、サッカー界のレジェンド『カズ』こと、三浦知良選手が代表選手たちに今後の伸びしろに期待を寄せつつ語っていました。「意識して取り組み続けたことが無意識に出来るようになってこそ本物だ」と。無意識に出来るためには日々の練習はもちろん、メンタルトレーニングも必要だと、スポーツ心理学の専門家が言っています。試合中の身体の使い方や見える景色、勝った時の感情に至るまで、どれだけ具体的にイメージできるかが大切なのだそうです。そうすることで大舞台でも緊張せず、無意識に身体が動くようになるそうです。試してみる価値ありますね。

達成したい目標があるなら実際に書いて掲げることで目標が具体的になります。そしてそれに向けて具体的に何をすれば良いかを考え、行動を起こし努力していきます。何をどれだけやれば良いかも明確にしておきましょう。自身で考えた行動をやり切ったとしても、結果が思わしくない場合もちろんあります。しかし「これだけ頑張ったんだから」と納得できるし、それが次へのステップに確実にあります。努力もしないであきらめてしまう事がもったいないと思います。まずは行動に移して継続して取り組めるようにしていきましょう。



来週の時間割です

6月24日（月）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	理科	英語	数学	国語	社会A	学活	
2組	国語	数学	美術	社会A	英語		
のぞみ	自活	理科	美術	社会A	英語		
3組	数学	社会A	国語	英語	美術		

6月25日（火）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	数学	社会A	理科	英語	体育	歯科検診	
2組	英語	数学	社会A	理科			
のぞみ	国語	理科	社会A	自活			
3組	理科	英語	数学	国語			

6月26日（水）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	英語	社会B	音楽	国語	英語	体育	
2組	社会A	音楽	英語	社会B	理科		
のぞみ	社会A	音楽	数学	英語	自活		
3組	家庭	理科	社会B	音楽	国語		

6月27日（木）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	国語	美術	社会A	理科	数学	家庭	
2組	理科	英語	数学	社会A	家庭	国語	
のぞみ	自活	自活	理科	社会A	家庭	数学	
3組	社会A	理科	家庭	数学	英語	美術	

6月28日（金） 明石市総合体育大会1日目

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事	
1組	自習	自習					市総体1日目 (参加しない生徒は 2時間自習)	
2組								
のぞみ								
3組								

※7月1日（月）は市総体予備日になっているため給食がありません。昼食の準備をしてきてください。