

# 飛躍 part 3



2024年（令和6年）  
9月20日（金）  
第168号

## 酷暑の中体育大会の練習に頑張っています

今年は9月中旬を過ぎても、連日30℃を越える気温の中、グラウンドでの体育大会の練習は大変ですね。その中で生徒会・リーダーを中心によく頑張っています。来週は中間テストがあるので、全体の練習はありませんが、体育の授業で本番までの限られた時間を有効に、大成功に終われるよう取り組みを進めていきましょう。「暑さ寒さも彼岸まで」といいます。連休明けの来週からは、少し気温も下がると予想されていますので、更に良いパフォーマンスが出来るように練習していきましょう。

来週26日・27日は中間テストです。この3連休は、今まで以上に気合いを入れて学習に取り組みましょう。昨日（19日）実力テストと全国学力状況調査の結果を返却しました。学力状況調査は成績には入りませんが、自分の得意・不得意が分かる結果だったと思います。

（全体的な講評は後日お知らせします。）また、実力テストの結果を踏まえ、希望の進路に向けて、学習を進めましょう。先週から始まった「数英応援団」の取り組みですが、例年になく真剣に学習に取り組んでいると評価していただいています。学習した成果をしっかりと発揮できるように集中して頑張りましょう。

ペップトークという言葉を知っていますか。「元気」や「活力」を意味する英語「ペップ」に由来し、スポーツの試合前に監督やコーチが選手たちを鼓舞するショートスピーチです。これには2種類の基本構造があります。それは「禁止令型」と「一般型」です。

「禁止令型」は、①して欲しくないこと ②なぜいけないのか ③して欲しい変換とどうすれば良いか ④背中を押す励まし です。2023年のWBCの決勝戦の試合前の大谷翔平選手が行ったヘップスピーチが①「憧れるのをやめましょう」②「僕らは今日（相手を）越えるために来たんで」③「勝つことだけ考えていきましょう」④「さあ、いこう！」です。さすが世界の翔平ですね。

「一般型」は、①真実の受け入れ ②捉え方の変換 ③して欲しい変換 ④背中を押す励まし です。例えばピアノの発表会前に緊張している人に①「手が震えるほど緊張しているのね」 ②「それはあなたがこの発表会を大事だと思っているからで、本気になっている証拠です」 ③「今日までの練習を信じて、ベストを尽くそう」 ④「さあ、いってらっしゃい！」となります。どちらも②・③をどう捉えるかが大事です。ポジティブに捉え、どうやる気にさせるかがポイントです。絶対やってはいけないこととして罰を与える内容や失敗をイメージさせる言葉はNGです。

効果的なペップトークを行うためには、相手の性格や状況に応じた声かけや言葉選びが大切です。しかし正解の答えは相手の中にあります。それを見つけるためには、相手をよく理

解し、信頼関係を築くことです。ペップトークの前向きなエッセンスは、相手とどのように関わっているのかが大切になります。体育大会に向けて取り組み始まり、どのクラスも勝利を目指していると思いますが、勝者は1つだけで、残りは敗者になってしまいます。しかしそれまでの取り組みや、みんなのモチベーションをどう持って行くかによって、どんな結果になっても、終わった後の印象は大きく異なります。体育大会が終わった後に、「良い体育大会だった」と全員が思える様に、1人1人がどんな声をかけや行動していけば良いかよく考えて取り組みを進めていきましょう。



来週の時間割です

9月24日（火）

	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	国語	技術	理科	体育	質問日
2組	理科	英語	技術	数学	社会B		
のぞみ	自活	理科	技術	数学	社会B		
3組	国語	技術	社会B	理科	数学		

9月25日（水）

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

9月26日（木）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	自習	社テ	数テ	英テ			中間テスト 1日目 給食なし
2組							
のぞみ							
3組							

9月27日（金）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	自習	理テ	国テ	学活			中間テスト 2日目 給食あり
2組							
のぞみ							
3組							