

輩～TOMOGARA～

2021(令和3)年度 明石市立大久保北中学校生徒指導通信6月号

成功するには、成功するまで決して諦めないことだ。アンドリュー・カーネギー(米国の実業家、鉄鋼王)

6月の月間目標

身だしなみを整えよう。
生活を見直そう。



身だしなみについて考えよう!!

◎身だしなみとは第一印象を良くするために気を配り、洗練された服装や髪型などを心がけることです。

この第一印象の一瞬で人はあなたがどんな人物なのかを判断します。洗練された服装や髪型は相手に好感を与えます。身だしなみに大切なことは、相手に不快感を与えないということです。自己満足ではダメなのです。(評価の基準はあくまで他者)

◎では、どうすれば好感の持てる第一印象になるのでしょうか?答えは、校則を守ることです。

大久保北中の校則は、高校入試などを見据え、相手に不快感を与えないことを意識し設定しています。

(高校の先生に好印象を与える=良い評価をもらえる)

現在の校則をしっかり守ることで、清潔感ある本当のおしゃれな着こなしになるのです。

友達同士、互いに身だしなみをチェックしてみましょう。

体調にあわせて夏服、合服を正しく爽やかに着こなしましょう!

いよいよ総体だ!ここ一番の集中を

試合当日に発揮できる集中力の高め方

毎日の苦しいトレーニングを積み重ねても、試合当日に集中力がとぎれてしまっただけでは、せっかくの努力も水の泡となってしまいますね。日々のがんばりを100%発揮するためにも、いかにこの「集中力」を持続させればよいのでしょうか。

試合当日はもちろん、毎日の練習の中でのトレーニングでのポイントを紹介していきます。

日々の練習で集中力をつけるためには

1:静かにイメージトレーニングする

イメージトレーニングといっても、どのようにすればいいのでしょうか。ここにいくつか具体例を挙げてみましょう。

・理想とする体の動きをイメージする…ビデオに撮った自分の姿を実際に見て、その中でもいい動きのものを頭にインプットする。あるいは、理想とする動きをしている他の選手の映像を見てそれをインプットする。

・自分の不得意なところが改善されているイメージをする。

・試合の流れをイメージする。

・勝利をおさめた自分をイメージする

練習を始める前に実際に映像や写真を確認して、目を閉じ、静かにイメージをします。寝る前に、もう一度、映像や写真を見て、目を閉じ、静かにイメージをします。それが、目を閉じた瞬間すぐ浮かぶようになるまで何度も何度もイメージを頭に浮かべるようにします。

2:集中できる音楽を決める

自分はこの音楽を聴くと集中できる、という曲を何曲か用意します。それを、練習の前、寝る前と音楽を聴きながら、イメージをするようにします。だまって聴いているだけでもいいですし、一緒に口ずさんでももちろん構いません。

3:集中できる言葉を決める

自分はこの言葉を唱えると集中できる、という言葉を決めます。

絶対優勝する!絶対自己ベストを出す!

など、自分のやっているスポーツに応じて言葉を決めるようにしてください。それを繰り返し唱えます。これも、練習が始まる前にやるようにします。

試合当日にすること

日々の練習でやってきたことを静かにイメージトレーニングする

集中できる音楽を聴く。口ずさむ

集中できる言葉を唱える

この3つをするだけで、平常心を保つことができ、その平常心があるおかげで、試合に集中して臨むことができるようになります。普段と変わらないことを、試合当日にするだけです。

さいごに

スポーツは、得意だからといって突然強くなるわけでもありませんし、勝てるわけでもありません。日々の積み重ねがあつてこそその勝利であり得られるものがあります。いい意味での緊張感を保ち、試合に集中して3年間仲間と共に培ってきたものを発揮しよう。頑張れ!北中生!!

保護者の皆様へ

◎25・26日(多数クラブ)、24~27日(野球)に明石市総合体育大会が各会場で開催されます。

3年生にとって全国までつながる最後の大会となります。

それぞれの部の最高の結果がでるよう応援・サポートをお願いします。

※応援の際、各競技・各会場からの注意事項を確認して参加してください。

