



大内中だより

Webページはこちら→



きつきの丘

令和6年6月6日
第11号

「心の準備と、判断力を生かした戦いを」～地区総体に向けて～

15日から始まる地区総体まで、あと1週間余りとなりました。壮行会が行われる来週は最後の調整期間となることでしょう。大会までに個人やチームに与えられた準備期間は皆同じであり、その限られた時間をどう使うかが鍵になります。これから大事なものは、心の調整です。大会で実力を発揮するための心の準備について、秋田県スポーツ科学センターのスポーツコラム内に、『試合に向けた心理的準備』が掲載されていました。概要は以下のとおりです。



○試合に対する不安の対処

物事を多角的に捉える。失敗したくないという気持ちは、いい結果を残したいという気持ちの表れである。

不安は必ずしも悪いものではない。その不安にはどう対策できるかを考えると気持ちも切り替えられる。

○メンタルリハーサル

これから起こりうる状況やその時に自分がどんな感情になるのか、こういった対策をとればいかなど、様々な状況に対するリハーサルすることで、試合前や試合中に焦らず臨むことができる。

もう一つは、個人としての確な「判断力を養う」ことです。試合、あるいは勝負というのは、判断の連続です。瞬間、瞬間の的確な判断が勝敗を左右します。この判断力は、部活動だけで身に付くものではありません。

毎日の生活も判断の連続です。大げさに言うと、生きることそのものが判断の連続なのです。その時々状況に応じて、ふさわしい判断を選択できるかどうか問われることとなります。今、自分は何をなすべきか、何をすべきではないのか、そうした判断の積み重ねで、自分の判断力を高めてほしいと思います。「日常生活でいい判断ができない選手に、極限状態の試合の中で、いい判断ができるわけではない」とも言われています。



これからの期間は、部活動の仲間や全校生徒、保護者、地域からの応援に感謝しながら、「心の準備」と「判断力を養う」ことを意識して練習に臨んでほしいです。

生徒の腕時計の使用について

大内中では、昨年度末より「通学用ヘルメットの指定廃止」など、学校のきまりの見直しを始めております。また、きまりではありませんが、時間を意識した行動を促すため、ノーチャイムを試行中（期間延長）です。

このノーチャイムの期間中に、ある生徒から「腕時計の使用の可否」について問合せがありました。生徒指導資料等を確認したところ、服装や持ち物に関するきまりの中には記載がありませんので、生徒の腕時計の使用は可能です。お子さんが登下校を含む学校生活を過ごす上で「本当に腕時計が必要なのか」をポイントに、ご家庭内でご相談ください。なお、

- ・通信機能や計算機能等があるものは、テスト時（入試時を含む）に使えない
- ・体育を含む運動時は、ケガ防止のため外してもらう場合がある
- ・紛失等の責任を学校が負うことはできない

など、使用上の制限や注意についてご承知おき願います。