

かわらばん



西東京市立柳沢中学校

第1学年便り

令和5年6月2日

No. 10

運動会に向けて「集中力」と「適度な緊張感」



運動会の練習も本格的に始まりました。昨年度までの3年間は、コロナ禍の影響で制限のかかった運動会でした。3年前は中止となり、2年前は学年ごとの実施でした。昨年は全校そろっての開催ができましたが、午前中に競技を行い、午後は閉会式を行ったので、種目数もコロナ前と比べると制限がありました。今年度は、入場行進や部活動対抗リレー、全校生徒そろってのソーラン節が復活し、コロナ前の柳沢中の運動会に少し戻った形で実施されます。

柳沢中の運動会は皆さんにとって初めてなので、学年練習では入場行進やラジオ体操の練習、選抜種目の選手確認や、学年種目の「大玉流し」の入退場方法の確認をはじめ、実際に競技を行うなど、運動会の流れがつかめるように一つ一つ確認しながら練習しました。来週の7日（水）には、午前中に予行練習を行います。予行練習は本番を想定したりハーサルですので、各競技の入退場の流れの確認だけでなく、係活動も本番通りに動いていきます。初めての運動会で分からないことがたくさんあると思いますが、2・3年生の先輩たちの動きを見ながら、本番に備えて確認していきましょう。

さて、運動会はもちろん、部活動などでの大会、発表会、定期考査や各種検定試験など、皆さんは様々な所で「本番」を迎えることがあると思いますが、本番当日に自分の力を発揮するために必要なことは一体何でしょうか？ 調べてみると、たくさん出てきますが、ここでは2つ紹介してみようと思います。1つ目は「**集中力**」です。集中力が低いと、ミスが生まれやすくなってしまいます。とはいえ、人間の集中力はずっと持つわけではありません。継続して集中できる時間は15分程度とされています。だから、四六時中集中するのではなく、**自分の出番の時にきちんと集中すること**が大切になります。例えば、全員リレーでは、バトンパスが重要になってきます。自分の走順の時に「テイクオーバーゾーンの中で、バトンをしっかりともらおう・渡そう」と意識することで集中力を高められます。他の競技も同様です。ここぞ！という時にしっかりと集中していきましょう。

2つ目は「**適度な緊張感**」です。“適度な”という言葉が付いているのがポイントです。緊張感が低すぎると、先ほど言った集中力が低くなります。反対に、緊張しすぎると焦ってしまい、身体が思うように動かなくなってしまうことがあります。緊張を“適度な”状態にするための方法で良いと言われているのが「呼吸」です。緊張感が低い時は、「勢い呼吸」（本番直前にふーっと一息、大きく息を吐き出して集中する）、緊張しすぎる時は、「腹式呼吸」（鼻から大きくゆっくり息を吸い込み、口からゆっくりと息を吐き出す）が有効だそうです。

本番で力を発揮するために、「集中力」と「適度な緊張感」について紹介しましたが、この2つを身に付けるためには、当たり前ですが**練習すること**が必要です。「本番だけやってみる」ではなかなか効果は出ません。プロの舞台上で活躍するスポーツ選手も、大事な本番に向けて日々の練習に励んでいます。本番まで残り1週間ですが、体育の授業はもちろん、学年・全校練習、朝練習でもクラス・学年全体で本番と同じような雰囲気を作って練習に励みましょう。そして、「全員が楽しめる運動会」という最高の目標を達成するためにも、残り1週間、頑張ってください！



第1回目の学年練習の様子です。左は入場行進、中央はラジオ体操、右は学年種目「大玉流し」の様子です。



雨の日の過ごし方を考えよう



6月に入り、東京も梅雨の時期に入ってきました。梅雨になると雨の日が多くなり、昼休みに外で遊べなくなってしまうことや、外で活動する部活動も制限がかかってしまうなど、退屈に感じてしまうかもしれませんね。雨の日は、昼休みも校舎内で過ごすので、廊下を走ってケガをしまったり、誰かにちょっかいを出してトラブルに発展してしまったりすることがないように、改めて落ち着いて過ごしてもらいたいと思います。

また、雨の日が多くなると、先ほど言った以外のトラブルもよく起こります。それは、「傘の取り違い」です。梅雨の時期は、傘をさして登校することが多くなりますが、よくあるのが、人の傘を間違えて持ち帰ってしまうケースです。特にビニール傘をさしてくる人に多いです。ビニール傘同士、とてもよく似ているので、「自分のだ!」と思っても、実は違う人の傘だった…ということは想像できますね。ビニール傘はダメ! というルールはありませんが、そうしたトラブルを防ぐために、例えば、テープなどに名前を書いて、傘の柄の部分に貼っておくなど、対策することをオススメします（やはり一番良いのが名前を書くことです）。

6月に入り、いよいよ1学期も後半戦です。季節の変化で過ごし方も変わってきますが、環境に適応して、安全に学校生活を過ごすことが何より大事です。残りの1学期も落ち着いて過ごせるように頑張っていきましょう!

■来週の予定（6/5（月）～6/10（土））

月 日	組	1	2	3	4	5	6	備 考
6/5 (月)	A	道徳	技術	美術	国語2	英語	社会	全校朝礼 安全指導
	B		理科2	技術	社会	英語	国語2	
	C		英語	社会	技術	理科1	国語1	
6/6 (火)	A	英語	美術	学年 練習	国語1	全体 練習	予行 準備	※ジャージ登校
	B	英語	理科2		理科1			
	C	美術	英語		家庭			
6/7 (水)	A	理科1	体育	数学	英語	道徳	運動会予行 職員会議 ※ジャージ登校 ※時間割は雨天順延時	
	B	体育	国語2	数学	英語			
	C	理科2	数学	体育	理科1			
6/8 (木)	A	社会	家庭	音楽	体育	英語	国語2	朝練 ⇒ <u>7:45校庭集合</u> ※ジャージ登校
	B	国語2	音楽	家庭	体育	英語	社会	
	C	理科1	国語1	体育	音楽	国語2	美術	
6/9 (金)	A	理科1	社会	体育	国語1	前日 指導	前日 準備	運動会前日指導 運動会前日準備 (ジャージ登校の場合 は改めて連絡します)
	B	国語1	理科1	体育	社会			
	C	社会	体育	国語2	英語			
6/10 (土)	A	理科1	数学	体育	英語	学活	運動会 ※時間割は雨天順延時	
	B	理科2	数学	体育	英語			
	C	数学	理科1	英語	体育			

※予定の変更等は、朝・終学活等で連絡します。