

別中ありがとう

別所中学校学校通信
2021年度 NO.3
5月31日(月)発行

「ここ一番」自分の力を発揮する！



あっという間に1学期も2か月が過ぎ、6月を迎えます。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の中、いろいろな制約はありますが、皆さんは学校での教育活動を本当によく頑張っています。この6月は頑張って蓄えてきた力を発揮する機会があります。学習では学期の締めくくりとなる期末テスト、運動部活動に所属している人は、三木市総合体育大会が予定されています。そんな大切な機会では必ず緊張感や興奮を感じるものですが、緊張や興奮が高すぎると「頭がカーツとして何が何だかわからない」という状態になってしまいます。反対に低すぎても気分がのらなかったり、萎縮してしまったりと力を発揮できない状態になります。

大相撲の横綱、白鵬関は、「相撲は8割が心」としながら、「いい緊張感というのは自分で作るものだ。平常心を保ちつつ自らを叱咤している。」とされています。そう、大切なのは緊張感と平常心のバランスです。「ここ一番」に強くなるポイントなのです。「絶対失敗できない」「もし、できなかつたらどうしよう」と自分で自分にプレッシャーをかけ頭や体が思うように動かなくなることがあります。反対に適度な緊張感や興奮を感じながら、どこかワクワクした感覚を感じて思った以上のパフォーマンスができる。スポーツの世界ではそんな状態のことを「ゾーン」と呼んでいます。野球選手が素晴らしい打球を打った時に「ボールが止まって見えました。」と答えたことがあります。まさに「ゾーン」の状態を表現した言葉です。

バランスを保つためにはどうするか？

では、緊張感と平常心のバランスを上手く保つためには、どのようなことをすればいいのでしょうか。プロのスポーツ選手やアーティストの中には普段からメンタルトレーニングを取り入れ、体とともに心を鍛えている人たちも多くいます。しかし、皆さんは本格的なメンタルトレーニングを積んできたわけではありません。皆さんが心を落ち着かせ、適度な緊張感とともに平常心を保つ方法として呼吸法を提案します。「丹田呼吸法」「5・5・5呼吸法」など呼吸法もいろいろあるようですが、難しいことではなく、少しお腹をへこませて、ゆっくり吸ってゆっくり吐く。これでいいと思います。ただ、息を吐き切った瞬間が問題です。フーッと息を吐き次の息を吸うまでに「さあ、やるぞ!」「さあ、いくぞ!」といった前向きな感覚を持ってください。4月の学校通信に書いた三つのうちのひとつ、「前向きであれ」です。皆さんの「ここ一番」に期待しています!

《保護者・地域の皆様へ》



6月20日まで緊急事態宣言の延長が発表されました。予定しておりました1・2年生の校外学習など学校行事も延期させていただいております。しかし、生徒たちは今できることに一生懸命取り組んでいます。ご家庭や地域で生徒たちを温かく見守り、背中を押していただいているからこそ感じております。ありがとうございます。今後も学校における教育活動に関して、急な変更等をお願いする可能性があります。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

期末テスト 三木市総体 目標を持って取り組みましょう

6月16日(水)～18日(金)は期末テストです。6月25日(金)・26日(土)に三木市総体があります。保護者の皆様にご支援・ご声援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

5月にはこんなことがありました

春川政信先生を講師に招いて、「私たちの生活と人権～みんなが笑顔になるために～」題して、オンラインによる人権講演会を行いました(5/21)。



< 人権講演会 >



< 生徒会専門部会 >

< 生徒総会に向けての学級討議 >

6月 学校行事予定

日	月	火	水	木	金	土
部活終了 18:00 完全下校 18:15 留守番電話 19:15		1	2	3	4	5
		尿検査予備日 カウンセリングウィーク (～15) ☆	尿検査予備日 SC ☆	歯科健康診断 (全校生) ☆	☆	
6	7 3年学年集会 生徒総会 S S W ※ ☆	8 2年学年集会 ☆	9 1年学年集会 人権作文発表会 ノ部活デー SC ☆	10 3年実力テスト ☆	11 進路説明会 ☆	12 テスト前部活動停止 (～17) ※部活動の活動可能日
13	14 全校朝会 SUT ノ部活デー S S W ※ ☆	15 子ども安全安心の日 校内安全点検 ☆	16 期末テスト① P T A 運営委員会 19:30 SC ☆	17 期末テスト② ☆	18 期末テスト③ 薬物乱用防止教室 P T A 広報部会 18:30 ☆	19
20	21 3年学年集会 SUT S S W ※ ☆	22 2年学年集会 第1回学校関係者 評価委員会19:00 ☆	23 1年学年集会 三木市総体壮行会 ☆	24 ☆	25 三木市総体① 給食なし ☆	26 三木市総体②
27 三木市総体 (予備日)	28 全校朝会 三木市総体予備日 (野球・ソフトテニス) SUT ノ部活デー S S W ※ ☆	29 ☆	30 SC ☆	7/1 ☆	7/2 第1回漢字検定 ☆	7/3 オープンスクール 参観授業 地区懇談会 弁当

※…教職員定時(18:00)退勤日 ☆…給食日 Step Up Time…補充学習

S C…スクールカウンセラー勤務日 S S W…スクールソーシャルワーカー勤務日

※新型コロナウイルス感染症によりましては、予定が変更することもあります。

◀毎週月曜日に定時退勤日(18:00)に取り組みます。ご理解とご協力をお願いいたします。▶