

長田中 学校だより

元気発信感動ながた



第13号 令和6年5月14日発行
金沢市立長田中学校
Email nagata-j@kanazawa-city.ed.jp
学校ホームページURL
<https://www14.schoolweb.ne.jp/swas/index.php?id=1720003>

*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。長田中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

先週のGW後、休日の疲れか5月病か、欠席する生徒が少し増えたような気がしましたが、今週に入って、体調も回復し元気に登校して、授業や部活動に頑張っている様子が窺えました。先週から始まったPTAあいさつ運動のおかげで、全体的に登校時刻も早く、担当クラスの生徒と保護者の皆様のさわやかな挨拶で、朝のエネルギー



【PTAあいさつ運動の様子 「おはようございます〜♪」】

を注入され「今日も一日頑張ろう！」と元気をもらっている生徒も多いのではないかと思います。保護者の皆様、あいさつ運動へのご協力、ありがとうございます。

市春季大会、中間テスト、運動会と続きます！

～明日15日(水)は、市春季大会選手激励会です！～

市春季大会まで、あと3日です。部活動熱血週間を活用して、大会に向けてしっかり調整し、長田中学校運動部の目標の1つである「**県体出場**」をつかみ取るための足がかりとなる大会にしてほしいと思います。そのためにも、体調管理はもちろんのこと、メンタル面での充実が必要不可欠です。

大事な試合を目の前にすると「試合で十分な力を発揮したい」「試合に勝ちたい」「目標を達成したい」と考えます。でもその裏には「失敗してしまったら…」「結果を残せなかったら…」「いつも通りにできなかったら…」という不安や恐れというマイナスな感情が存在していることも否定できません。不安や恐れは選手の行動を鈍くさせ、集中力やパフォーマンスにも大きな影響を与えてしまいます。「勝負は戦う前に決まっている」という格言もある通り、試合の前にどんな準備をしておくか、どのように心を整えているかは、勝敗を左右すると言っても過言ではありません。大会前、選手には2つのことをアドバイスします。

1つ目は、大事な試合の前でも普段と同じ生活リズムで心を整えておくことです。特に、緊張するとなかなか寝付けなかったりするのですが、しっかり睡眠時間を確保することが大切です。2つ目は、試合前には自分の理想とする試合の運びとなるような、良いイメージを頭の中で何度も繰り返すことです。もちろん、他に食事や技術的なことなど大切なことはたくさんありますが、緊張を味方に付けて、普段通りのプレーをして勝利するためには「平常心」「ポジティブシンキング」が最も大切だと考えます。頑張れ！長田中！



市春季大会の激励会は、明日15日(火)14:10～14:40です！

保護者の方も参観できます。ぜひ選手のみなさんに熱いエールを！

※参観される方は、14:00までに体育館にお越しください



市春季大会の後は、5月末に「1学期中間テスト」が控えています。1年生にとっては、初めての定期テストです。毎日の授業と宿題に取り組んでいれば、慌てる必要はありませんが、やはりある程度時間をかけて復習する必要があります。計画的に取り組みましょう！

また、中間テスト終了後は「第77回運動会」が待っています。3年生は4月から、修学旅行の準備と並行して、準備を進めてきました。結団式での初練習では、大いに盛り上がっていました。3年生を中心に組み込んで、運動会を成功させましょう！