



* 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。浅野川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。

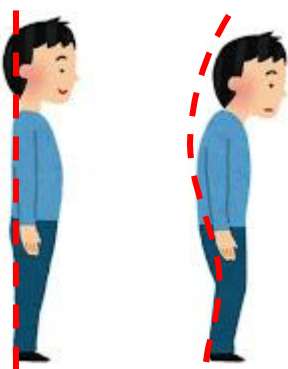
自分の気持ちを前向きにするために・・・ ～運動部にとっては、連休は春季大会前の貴重な時間！練習&リフレッシュ！～

明後日から、4連休が始まります。今から楽しみにしている人も多いと思います。運動部のみなさんは春季大会前で、練習試合や練習が予定されていると思います。同時に、自由な時間も増えますから、普段に比べて自分のやりたいことをやって、リフレッシュすることもできます。

ところで、連休が終わった後、学校生活に戻るのが大変だと感じる人も多いのではないかと思います。朝早く起きるのが辛かったなど学校に行くのが億劫になったりすることがあります。でも、これは誰もが経験することですから、自分だけがこんなのかなと心配する必要はありません。



そこで、今日はそんなときに、自分の気持ちを前向きにする方法を1つ伝えます。少しも難しいことはありません。誰にでもすぐにできることです。それは背筋を伸ばし、お尻を引き締め方、あごを引いて、おへその下あたりに力を入れます。この姿勢をとってください。



コロンビア大学の研究チームによると、堂々とした姿勢を取らせたグループと縮こまった姿勢を取らせたグループでは、だ液に含まれる「テストステロン」というホルモンの分泌量が違ったそうです。背筋を伸ばして堂々とした姿勢を取ったグループでは、「テストステロン」の増加が見られました。このホルモンは、決断力や積極性、負けず嫌いなどに関係するホルモンだそうです。

つまり、この研究によれば、背筋を伸ばして堂々とした姿勢をとると、積極性に関係するホルモンの増えることになります。さらに、天気が良かったら、その姿勢のままで青空を見上げてみてください。青空には癒しの効果あるそうです。

連休が終わってからは、いよいよ春季大会直前です。特に2、3年生はこの大会に向けて、新人戦以降、取り組んできたはずですが、もちろん、春季大会は加賀地区大会の前哨戦ですから、結果が出なかったとしても次があります。この大会で、もし仮に結果が出なくても、県体、北信越、全中につながるための成果と課題を必ず見つけてきてください。期待しています。

連休明け、学校でみなさんと元気に会えることを楽しみにしています。



(5月全校集会 校長講話より)