



1学期をきちんと締めくくろう

先週の金曜日に、1学期末テストが終わりました。すでに、返されたテストもあると思いますが、結果に、一喜一憂している場合ではありません。何がよくて、何がいけなかったのか。結果には必ず原因があります。それを自分なりに考えて、よかった点はさらに伸ばし、いけなかった点はどうか改善するかを考える。それが大切です。そのことを怠れば、成長はありません。きちんと振り返りましょう。

さて、テストは終わりましたが、1学期が終わったわけではありません。暑い日が続いていますが、授業には集中して取り組んでいますか？余計なおしゃべりや居眠りは禁物です。今習っていることは、2学期の中間テストの範囲です。もちろん、3年生にとっては、入試の出題範囲でもあります。どの1時間もおろそかにすることなく、真剣に取り組んでください。今、楽な方に流される人は、後で後悔することになりますよ。

きちんと締めくくってほしいのは、勉強だけではありません。皆さん、自分自身の生活態度はどうですか？前回の「希望が丘」で、心配していることを書きました。自分自身のことを振り返ってくれましたか？反省すべきことがあった人は、生活を改めましたか？残りの1学期の生活は、夏休みに影響します。ダラダラした1学期で終わらす人は、ダラダラした夏休みのスタートになります。生活リズムが乱れたり、宿題が後回しになったり、部活動をさぼったり・・・。そんな最悪な夏休みにしてはいけません！そのためには、1学期の残りを、きちんとした生活で締めくくりましょう。

そこで、学校生活だけではなく、家庭での生活も振り返ってみてください。朝は、起こされなくても決まった時間に起きていますか？家の人との約束の時間以上に、ゲームやスマホにのめり込んでいませんか？そのために、遅くまで起きていませんか？ヘルメットは、休日でもきちんとかぶっていますか？また、休日に、用もないのにブラブラしている人はいませんか？トラブルに巻き込まれないためにも、休日の行動は、おうちの方もしっかり確認しましょう。

「何だか、きゅうくつだなあ。」と感じた人は、要注意です。なぜなら、上に書いたようなことは、ごく当たり前のことだからです。それをきゅうくつに感じる人は、気持ちや生活が、よくない方へ流されつつあるのかもしれないよ。自分で、修正しましょうね。

今週で、6月も終わります。体調に気をつけながら、一人一人が充実感を持って1学期を締めくくりましょう！

いよいよ地区総体～悔いのないパフォーマンスを～

陸上部を除く運動部は、この週末から地区総体が始まります。（一足先に終わった陸上部は、男子は、連覇を逃したものの、5点差の総合準優勝。女子は、少ない人数ながら、昨年と同じ総合6位でした。よく頑張りましたね！）

3年生にとっては、最後の地区総体です。これまで、いろいろな思いを積み重ねながら、ここまで頑張ってきたんですね。時には、悔しい思いもしたことでしょう。それらを乗り越えて、たどり着いた最後の地区総体です。どうか、悔いのないパフォーマンスを発揮できるよう、全力で応援しています。

昨年度の「希望が丘第14号」で、「よりよいパフォーマンスのために」と題して、スポーツメンタルの専門家の先生の話をつか紹介しました。「相手に関係なく、確実にやれることをやる」「求めるのは目の前のやるべきことであって、結果はあとからついてくる」「自分の弱点を洗い出し、失敗したり負けたりするパターンをイメージして、それに対してどうすればいいのかを考える」など、トップアスリートも取り組んでいることです。どうかこれらを参考にして、すべてを出し切ってください。

また、1・2年生の皆さんも、それぞれの立場で、精一杯力を出し切った地区総体にしてください。



(無料イラスト素材 「素材ラボ」より)