

二見中だより

第7号

総体・コンクールシーズン

開幕!

みんな!頑張ろう!



いよいよ明日からの陸上競技を皮切りに総体、コンクールのシーズンを迎えます。『修行千日、勝負一瞬』。今までの頑張りをわずか数十秒～数時間で出し切るのに肝要なのは集中力です。目の前のことに、とにかく集中しましょう。そしていつもと違う会場ですので目を早く慣れさせることです。試合場の奥行、相手越しに見える風景、審判までの距離、天井の高さに観客席。あちこちを見渡して、自分の位置をしっかりとつかめたら、落ち着きも生まれます。また、して当たり前の「緊張」は交感神経が高まっている状態。リラックスモードをつかさどる副交感神経を高めるためには「深呼吸」が効果的。鼻から3秒吸って、3秒止める、そして3秒口から吐く。他に大声を出す、体を動かすなど、自分流のものを持っていくとよいでしょう。

1つの“区切り”となる総体・コンクール。勝ちもあれば、負けもありますが、“全力が出せた”という経験こそ、最も味わってほしいものです。体調面、事故、ケガに注意して、最後まで頑張きましょう!

陸上競技	明石公園陸上競技場	柔道	二見中
軟式野球	明石公園第1野球場	バレーボール男女	明石中央体育会館
水泳	二見中	卓球男女	大久保北中
剣道	魚住中	ソフトボール	野々池中
ソフトテニス男子	海浜公園テニスコート	サッカー	海浜公園運動場
ソフトテニス女子	明石公園テニスコート	バスケットボール男女	大久保中



- ※ 陸上競技は6/22, 23 水泳は6/29
それ以外は原則6/27, 28
- ※ 勝ち残った場合や天候等によって変更等があり得ます。
- ※ 詳細はお子さんを通じて、顧問の方へご確認ください。

ノ一部活デーの過ごし方

(地域の方々に

迷惑をかけてはいませんか?)

最近、大型商業施設や地域から学校に、

「中学生が、フードコートを占領してなかなか帰らない。買い物客が休めない。」

「夜遅くまで、公園で騒いでいる。」

などのご意見をいただくことがあります。そしてその多くが『ノ一部活デー』の日にあたります。もともと、スポーツ庁のガイドラインを参考に、市内一斉に行われているノ一部活デーは、

- ①生徒の休養を確保するため。
- ②家庭や地域に子どもたちをもどすため。
- ③学業とのバランスをとるため。

に設定されています。とは言うものの、クラブが休みで放課後の時間が空いているのだから、羽を伸ばしたい、フードコートで休養しているというのもよくわかります。

ただ、

- ①人に迷惑をかけてはいけない。
- ②大型商業施設は他校生等も出入りし、毎年トラブルが

発生している場所でもある。

(他校との交流、恐喝、窃盗、けんかなど)

ことを

忘れてはいけません。『ノ一部活デーがあるから中学生が問題を起こすのだ』というはおかしな理論です。皆さんはぜひ上の2つを意識し、周囲に迷惑をかけないと同時に、自身の身を守ってほしいと思っています。



マナーについてもう1つ 事故を防ぐために…

登下校についてのマナーについての注意も相変わらずあります。少し知恵を出してみんなで解決していきましょう。(3列以上横になって歩かない)

- ①横4列、5列になって歩いている。

→元々そうになっていることはあまりありません。前のペアを抜く時になっているようです。抜かれるペアは歩みを遅く、抜くペアは歩みを速くしましょう。



- ②注意したら睨まれた。

→振り返った時の顔がそう見えることも多いようです。注意は素直に受け、軽く会釈をすると、そうはとられないでしょう。また1人だと謝れたのに、周囲に友人がいると謝りにくいところもあるようです。そんな時は周囲が逆に「おい」と促してやりましょう。