拓く　ひらく

人の話は目と心で聴く　みんなが先、自分が後　気づき、考え、行動する

明石市立衣川中学校　第１学年
学年通信　No. 23
2018 年(平成 30 年 7 月 24 日)

840 時間をあなたにあげます

今年の夏休みは 35 日間あります。一日 24 時間。24×35＝840 時間。
この時間をあなたはどう使っていきますか。

840 時間。この時間は、全ての人に平等に流れています。夏休みが終わったとき、いい夏休みだったとどれだけの人が言えるでしょう。

やっぱり夏休み。ゆっくりする日や思いっきり楽しむ日が無いのも、もったいないよね。だけどやるべきこと、頑張ることをやりきれないで、8 月 29 日に本当に気持ちよく学校に来れるだろうか。

そして、**何よりももったいないのは“？の時間”**。勉強しながらよそ事考えたり集中できなかったり、勉強が充実しないから楽しむ時に心から楽しめず、遊びも充実しなかったり。特にもったいないのは、やらないとやらないと気持ちはモヤモヤしながらゴロゴロとした時間が過ぎていくこと。

①生活のリズムをつくる。

普段から言えることですが、自分にあった生活のリズムをつくることが大切です。時には思いつきや、気分で決まるゆったりとした余裕のある一日もいいものです。

しかし、人間は弱いもの。毎日が思いつきや気分で決まる生活になっていくと大半の人が？の時間(特に何もせずに時間が過ぎる)ばかりが増えていくのです。誰のことでもない、先生自身にしかあてはまらないことかもしれませんが･･･。

だからこそ、意志が弱いからこそ計画を立てるのです。まず、夏休みの日程として、ゆっくりする日、思いっきり楽しむ日をつくり、継続して取り組む学習の進度の計画を立てること。次に、一日 24 時間をどのように使うか考える。このとき、「自由な時間」がポイントになってくる。ここから弱い人間はあいまいになってくる。

そして、**立てた計画は絶対実行すること**。今することは今していく。**今日やり終えることは今日やり終えていく**。一度それがくずれだすと、計画なんてどうでもよくなっていく。そんな経験あるでしょう。だからこそ、自分に合った**無理のない計画**を立てて、実行していくことが大切です。

計画をくずさず実行していくことで、自分で自分を縛り付けるのです。そして、そうすることで楽しむ時は、何もかも忘れて心から楽しめるのです。

②部活動を充実させる。

今､部活動は自分にとってどんなものになっているでしょう、部活動は楽しいですか。部活は本来、自分で選び、自分の意志でやっています。本当は体力的にはしんどいけれど、充実した楽しい場所であるはずです。そのためにも、いい仲間になっていますか。部活動の仲間は、3 年間クラス替えのない仲間。本当に頑張りあえる、高めあえる、相談しあえる仲間になっているでしょうか。よい部活動にするためには、技術の向上よりも、**チームづくりをしっかりすること**です。

夏の練習で、心・体・技を鍛えたいものです。まず、心。ゲームの中で、部活の中で、生活の中で、自分と向き合い**心を鍛える**こと。そして、体。生活がくずれては、夏の部活は危険です。きっちりとした生活を送り、部活動に参加して体力をつけていきましょう。最後に技術。長時間、じっくり取り組める時間こそ、技術を習得するチャンスです。同じメニューを同じ時間しても、意識の違いが技術の違いになる。

そして、夏は 3 年生が引退され、自分たちが考えて動かなくてはいけません。人に頼ってばかりではいけないのです。口ではなく、行動でしめす部員になりましょう。

夏の練習で体調を崩したり、事故にならないよう、①水分を上手にとる。②汗の処理をし、体温調整ができるように。この 2 点を充分注意してください。

★安全で健康的な生活を送り、

８月２９日(水)には 74 回生のみんなが元気に笑顔でそろうこと