

3学年だより

No. 7

2021. 5. 27 (木)

白石市立白石中学校

第3学年 学年主任

- 1日 (火) 中総体報告会 (6h), 地区陸上大会強化期間開始
- 2日 (水) 全学年眼科検診 (13:25)
- 3日 (木) 3年内科結核運動器検診 (13:15)
- 4日 (金) 【振替休業日】
- 7日 (月) 朝会 ※衣替え完全実施です。
- 8日 (火) 3年耳鼻科検診 (13:35), 生徒会専門委員会 (放課後)
- 9日 (水) 三地区陸上・駅伝・水泳・新体操大会激励会 (5h)
- 12日 (土) 三地区陸上大会 (角田陸上競技場) ※月曜日の授業, 弁当持参です。
- 14日 (月) 【振替休業日】
- 16日 (水) 地区駅伝競走大会予選会
- 17日 (木) 全校ボランティア (5, 6h)
- 18日 (金) 三地区水泳大会

6月の行事予定

【7月】

2日 (金) 中間考査

9日 (金) 3年実力考査

自分を信じて、攻め続けること

試合には流れがあります。どんな試合も最初は一進一退です。そして、必ず次の選択を迫られます。「我慢して攻め続けるか?」「しびれを切らして引くか?」・・・私の経験から、引いた瞬間、あっという間にリズムを崩し、流れを取り戻せないまま、一方的な展開になります。守ったままでは負けることはありませんが、勝つこともありません。弱気になった時点で、勝負は決まってしまうのです。

現在はタレントとして活躍している小錦八十吉さんは、現役当時、相撲界一の人気関取でした。多くのファンが小錦に声援を送った理由は、小錦の「相撲道」にありました。小錦が常に口にしていた言葉があります。

「誰と対戦しても、全力でぶつかり相手を木端微塵に粉碎する攻めの相撲が理想です。」

小錦の体重200kg超の巨漢を生かした攻めの相撲を見るために、多くの観客が本場所に足を運んだのです。

不安を持たずに試合に臨む生徒はいません。試合のことを考えると、前日の夜は眠れないかもしれないと思うのが普通の選手です。貴重な3年間をかけてきたのですから当然です。でもその不安を払拭して試合に臨まなければ、実力を発揮することはできません。

どの選手も勝ちたいのです。それと同じく、どの選手も失敗したくないのです。この2つの気持ちが、心の中で揺れ動きます。前者の気持ちが強ければ強いほど、勝利に近づきます。後者の気持ちに負けていては、平常心で試合に臨みません。試合の前に自分自身との勝負があるのです。

いよいよ中総体本番です。自分を励まし、気持ちを奮い立たせましょう!勝利への秘訣は・・・

① 「勝ちたい」のではなく「勝つ」のだ!

→勝ちたい!とは誰もが思うもの。「勝つ」と言い切る意志の力が勝利を呼び込む。

② 苦しいときは下を向かないで、上を見よ!

→苦しいときに下を向けば、相手に自分の弱さを暴露するようなもの。苦しいときこそ、視線を上げて、気合いを入れ直そう。

③ Coolに燃えよ!

→気合いが入るあまり、力みが出て、いつものプレーができないことがあります。熱くなって、自分を見失わないようにしよう。

④ プレッシャーがかかったら、練習で一番苦しかった場面を思い出せ!

→試合中に必ず精神的にプレッシャーがきつくなる場合があります。そんなときは、自分が練習してきた中で一番苦しかった場面を思い出し、それを乗り越えられたからこそ今自分がここにいるのだと、プレッシャーを感じられる幸せを味わいましょう。

編集後記 各部の活躍、そして、よい結果報告を期待しています。頑張れ白中生!頑張れ3年生選手諸君!