ISHIKAWA

水戸市立石川中学校 学校便り　No.３

令和３年６月７日（月）　文責　砂田　和広

☆明るく　元気に　笑顔で　和ンチーム☆

部活動激励会

６月４日(金)，部活動激励会が行われました。各部から総体や各種コンクールに向けての意気込みの発表がありました。石川小からはビデオで応援メッセージを送っていただき，負けじと職員応援団が登場しエールを送りました。各部の生徒にとって「勇気」の源となることと思います。昨年は，総体が中止となってしまい悔しい思いをしましたが，今年は思う存分力を発揮できることを期待します。

＜校長あいさつ一部抜粋＞

大会においては，自分の，あるいはチームの力を十分に発揮することが大切です。そのためには「平常心」です。なかなか難しいことですが，緊張するのは当たり前，相手も緊張している，適度な緊張がよいプレーにつながると考えてください。また，緊張したら「深呼吸」をしましょう。人は，「自分のために」と考えて試合に臨むより，「誰かのために」とか「何かのために」と思って試合に臨んだ方が力をより発揮するそうです。「家族を喜ばそう」とか「チームのために」とか考えて臨むといいのかもしれません。そして，何といっても「明るく，元気に，笑顔で　和ンチーム！」です。つらい場面になったら，この「合い言葉」を思い出してください。

＜石川小からのビデオメッセージ＞

＜石川中職員応援団＞

今まで練習してきたこの仲間とできるだけ長く部活動ができるよう頑張りましょう。そして，指導してくださった先生方や応援してくださったお家の方々への感謝の気持ちを忘れずに，もてる力を全力で発揮できるように頑張ってください。応援してます。

肯定的な言葉で「やる気」アップ

試合の前や試合中には，仲間への声掛けや自分自身への声掛けをしますが，ついつい「失敗したらどうしよう」とか「負けそうだ」，「できない」など否定的な言葉になってしまいがちですが，これを肯定的な言葉に変えるだけで，「やる気」がアップします。気持ち次第でプレーも変わるということです。

＜例＞

ミスをするな→思いっ切りやろう

ピンチだ→ピンチの後にはチャンスが来る

あせるな→落ち着いていこう

自信がない→自分の力を出し切ろう

時間がない→あと〇〇分ある