

報恩謝徳

部長会報⑭



平成31年5月15日発行今村

決回の部長会は5月27日(月)

7:30~ 理科室にて

★5/12 部長会…★

-*9

先週の下校の様子から、部長会を開かれました。話し合った点は①東門の自転車の混雑、②正門の生徒のたまり、をどうするか。

① に関しては、各部活動で一年生にも配慮した部活動終了の時間考える。

また、自転車の子には、できるだけ早く準備できるように呼びかけをしていく。

② は、校門前にたまらず、帰れる人から帰るように呼びかける。部長を待っている人も、先に帰る。

※その際、一人で下校し、もし何かあったときも踏まえて、できるだけ部長同士で帰宅する。

修学旅行が間近に迫った中で、部活動全体の様子も見ていてくれて、すごくうれしいです。

少し話をしましたが、修学旅行中、部活動があるところもあります。2年生で部長(仮)を顧問の先生と相談して、決めておいてください。また、その子が困らないように少し話をしてあげてもいいかもしれません。

★市内大会に向けて…★

修学旅行から帰ってきたら、市内大会が目前になります。大会に出る生徒も、応援に行く生徒も、残る生徒も、全員で大会に臨む気持ちでいきましょう!そのために、皆さんの部活動に行く姿や取り組みの様子がその雰囲気を作ります。是非、部長会が率先して、来週はその意気込みを行動や言葉で出して行ってください。頑張れ~!

今日は、修学旅行中や練習以外でできる簡単なメンタルトレーニングを紹介します。「今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用 (ベースボールマガジン出版)」から、「セルフトーク」についてです。

セルフトークはスポーツに限らず、様々な活動で応用されています。具体的には、「**自分で自分**にかける言葉・会話」だと思って下さい。手軽にできて、強力な自己暗示をかけることができます。これを無意識に使っている人もたくさんいます。プラス思考の言葉をセルフトークによってかけることで自信がでてきます。しかし、ネガティブ思考な言葉をかける習慣が身についてしまっている人もいます。一見、恥ずかしいと思いがちですが、これをポジティブ思考に変えるだけでもおおきな変化と自信が生まれるでしょう。

セルフトーク例

『俺は強い・天才だ、勝てる!法』※必ず一人でやるトレーニングです

- ・朝起きたら、「おはよう!」「調子は?!」「オーケー!」など言う。
- ・鏡の前で、「今日は目が輝いてるな!」「やる気マンマンだな!」「大丈夫か?何言っている、俺は天才だ」
- ・体を動かし始めたとき目線をやや上に、胸を張り自信ありげにガッツポーズして「よし!よし!よーし!」
- ・試合の中で苦しいとき「いける!」「よっしゃー!」「まだまだー!」「さーこい!」
- ・冷静な判断が必要なとき「あぶない!でも大丈夫、予定通りだ!」「次はこの作戦!」
- ・緊張しているとき「この緊張感がたまらない!」
- ・同じ言葉を繰り返して自信をつけるとき「俺は天才、俺は天才、俺は天才!(20回ぐらい)」

「引用 今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用」

偶然は準備のできていない人を助けない。チャンスとは心構えのできた物にのみ訪れるのだ。

レイ・パスツール