



# 自主・自治・自立

日和田中学校だより No. 3

発行 平成30年5月14日(月)

文責 校長 長沼政美

## 教育目標

優しく ～ 思いやりのある人  
 賢く ～ すすんで学習する人  
 逞しく ～ 心身ともに健康な人

## 目指す生徒像

豊かな心を持ち、思いやりのある生徒  
 学習課題を持ち、追究する生徒  
 たくましい心と体を持つ生徒

## <中体連に向けて>

中体連大会前の公式戦の応援に行ってきました。どの部の生徒も一生懸命に試合に取り組んでいました。試合を見ての感想を述べたいと思います。昨年度、新人戦から半年が過ぎ、熱心に練習に取り組んできた成果が現れていました。特に、技術的には数段上達したように感じました。しかし、試合の中で自分の力(技術)を十分に発揮している時と発揮



されていない時があるようでした。人それぞれの動きには癖があります。普段練習ではできていることが、自分の癖によりできなくなってしまうことがあります。練習中は、何度も繰り返し行うことができますので、動きを直すことができます。そして、最終的には自分の持っている技術を発揮



することができます。しかし、試合では何度もやり直しをすることはできません。常に、自分の良さが出せるように準備をしてほしいと思います。人間が行うことなので100%はあり得ないと思います。では、どうすれば良いのでしょうか？ ①練習でプレーの精度を高め成功率を上げること。練習中に試合の場面をイメージし、緊張した中でも確実にできるように練習することが大切です。緊張する場面において一生懸命に行うだけでなく、冷静に状況を分析してプレーすることができれば自分の良さを発揮させると思います。 ②どこに気をつけてプレーすれば良いのかを分かるようにしておくこと。甲子園に出場するようなすばらしい選手でさえ、自分のやるべきことを帽子のつばの裏に書き込み、一つ一つの動きを確認しプレーしている選手もいます。全国の頂点の大会に出場する選手は、技術が高いことは勿論のこと、多くの経験をして状況を判断できる選手の集まりだと思



います。そのような選手でも、自分のやるべき事や自分の良さを発揮させるためのポイントを帽子のつばに書き込んでいるのです。大会では、一生懸命にプレーしようとするばかりに気をとられ、やらなければならないことや自分のポイントとなる技術を忘れてしまうことがあります。試合が終わってから「これをやればよかった。あれを忘れていた」とならないような工夫をして大会の臨んでほしいと思います。ぜひ、試合の前に、自分の良さを発揮させるための虎の巻を作ってはどうか？

PS：手の甲にメモをすると、いつでも確認することができますよ。