

CANVAS

R8. 5. 28

全カプレイで勝利をつかめ

6月に入ると各部の地区大会がいよいよ始まります。今年度は各部によって大会日程が異なります。3年生にとっては、1戦1戦が負ければ引退の文字がちらつくプレッシャーの中での戦いになります。上位まで勝ち進めば、県大会、さらに北信越や全国大会へと進むことができますが、そうでなければ、中学校生活での部活動が終了します。

みなさんの今の心境はどうでしょう。緊張でどうしようもない状態ですか。絶対に次ぎの大会へ勝ち進んでやるといった気合い十分な感じでしょうか。

スポーツはメンタル面(心)が大きくプレイに影響します。大きな声を出して自分のプレイをたたえたり、相手を励ましたりすることは自分の心やまわりの人に力を与え、心を奮い立たせてくれます。また、チームの雰囲気盛り上げ、よいリズムを作ってくれます。陸上のフィールド競技の砲丸投げややり投げなどでは投げる瞬間、大声を上げることで距離が伸びるそうです。声を出すことで力がわき出るのだそうです。誰かではなく、自分から積極的に声を出し、実力を十分発揮できるようにしてください。そして、目の前の試合に集中し、最後まで全力でプレイすることだけを考えていきましょう。

大会結果

ソフトテニス部

5/10(日) 春季市民ソフトテニス大会

中学女子の部

1位

3位

5/16(土) 五市二郡卓球大会

1位

2位

5月の予定

12日(火)	基本テスト(数) 全国学調 英語(話すこと) 尿検査一次
13日(水)	眼科検診
14日(木)	生徒総会
19日(火)	基本テスト(理)
20日(水)	専門委員会
21日(木)	歯科検診
22日(金)	学習強調週間 健康チャレンジ週間(~28日)
28日(木)	第1回テスト①
29日(金)	第1回テスト②