

番 2 学年通信

2019年5月10日(金)
上田市立第五中学校
2学年会
第6号 文責 中田光政

一事が万事

十連休が終わり、授業が本格的に始まりました。休みを使ってしっかり休めましたでしょうか。体力と気力が充填されている今こそ、精神（メンタル）を強化してほしいと思います。今必要なメンタルとはすなわち『集中力』です。集中力は勉強でも部活でも、趣味でも何でも使用できる万能なパワーであるといえるでしょう。なににでも使えるということは、集中力はなにをやっても鍛えることができるということです。つまり集中力は勉強でも部活でも、趣味でも何でも鍛えることができるということです。集中しすぎてぼーっとしてしまった感覚はありませんか。時間がたつのを忘れる、楽しすぎて熱中してしまう、そんな感覚をあげることがあります。それを心理学では『フロー』と呼びます。そのときしていることに精神のすべてが集中している、または完全にのめり込んでいる状態です。この『フロー』状態はスポーツ選手の多くが試合の中で経験している感覚で、高い集中力をもって試合の中で自分自身の百パーセントの力を使えるというものです。もちろんプロスポーツ選手は本番だけではなく、練習の時も高い集中力を発揮できるのでしょう。さすがにそこまでの集中力を手に入れるのは並大抵のことではありません。けれど、たとえば十五分でも宿題に集中力を発揮する、などでも鍛えることは出来ると思います。苦手なことを十五分集中できれば、好きなことには三十分集中できるはず。そうやってどんどん色々なことに挑戦して、集中力をきたえていきましょう。『一事が万事』とは「ひとつのことを見ればその人の他の全てがわかる」という意味です。日常生活を見れば、部活で力を発揮できるかどうかを見ることが出来ると言ってもいいでしょう。高い集中力を発揮するコツは深呼吸すること、呼吸のリズムを整えることです。是非挑戦してみてください。

部活動発足会がありました。

5月8日(水)、部活動発足会が開かれました。
中体連が近付いています。
後輩も入部したので、
いっそう気を引き締めなければなりません。
発足会でも話がありましたが、試合に勝つこと
だけが部活ではありません。
日々のあいさつや大会での行動、カバンの置き方など、
ひとつひとつしっかり行っていきましょう。
それもまた『一事が万事』なのです。
落ち着きがないとケガも増え、練習に集中出来ず、
ラフプレーも増えるでしょう。
本当に強い人たちは普段から気を引き締めています。
1年生の見本になるように動いていきましょう。



生徒総会が開かれました。

特に2年生からの活発な質問が見られましたね。
これはとてもすごいことだと思います。
物怖じせずに500人の前に出て質問する。
この胆力は他のことにも使えるでしょう。
第五中学校の2年生はすごいな、と思われました。
これからも積極的に発言してほしいと思います。
委員会でも2年生が3年生と同じ舞台に立って
運営する気持ちで活動してほしいと思います。



今後の予定

部活終了 17:15
18:00

完全下校 17:30 (5時間授業の日)
18:15 (6時間授業の日)

日	曜	①	②	③	④	⑤	⑥	行事関係
13	月	1	2	3	4	5		部活動参観日
14	火	21	22	23	24	25		
15	水	11	12	13	14	15		職場体験希望調査提出日
16	木	31	32	33	34	35	36	
17	金	41	42	43	44	45	生	生徒集会・生徒会④
18	土							
19	日							
20	月	12	13	14	15	11	2	給食費振替日
21	火	鑑	鑑	4	5	6		移動鑑賞音楽会
22	水	21	22	23	24	25		
23	木	31	32	33	34	35	36	
24	金	41	42	43	44	45	行	一学期中間テスト
25	土							
26	日							

職場体験への準備が始まりました

職場体験ガイダンスが行われ、職場体験への準備が始まりました。希望調査提出日は5月15日です。

5月13日に部活動参観日があります

保護者の皆様の御来校お待ちしております。

5月24日に一学期中間テストがあります