

学校だより

朝霞市立朝霞第四中学校
〒351-0012 朝霞市栄町5-1-60
TEL: 048-466-4711
FAX: 048-467-4744
E-mail: 4chuu@asaka-c.ed.jp
文責: 校長 唐松 善人

平成29年6月1日発行 第3号

目指す学校像 一人一人が輝く 明るく楽しい学校 あたたくきれいな学校

緊張と緊張感



5月23日(火)に通信陸上競技大会朝霞地区大会が実施されました。本校からも陸上部の生徒が参加をし、自分自身の持つ記録の更新に向けて全力で競技に臨むことができました。さらには、チームとして団結をして大会に参加できた点が素晴らしかったと思います。また、多くの保護者の皆様方におかれましては、会場まで応援に来てくださいました。誠にありがとうございました。

さて、私の友人に、他県の中学校で陸上部の顧問をしている者がいます。その友人は、指導力に優れ、生徒の力をよく引き出し、大会等で優れた実績を残しています。友人の話では、大会当日に実力を発揮しやすい選手と、そうではない選手がいるとのこと。

友人は、大会当日に実力を発揮しにくい選手に、緊張と緊張感の違いについての話をよくしています。緊張とは、よい結果を出そうという気持ちが強すぎて、体が硬くなってしまっている状態のこと。この状態では、普段通りの力が発揮しにくい。一方、緊張感とは、練習でやるだけのことはやったと自信に満ちており、適度に感情が高まっている状態。この状態では、普段通りの力が発揮できる。緊張と緊張感は似ているようで、全く違うものです。

大会当日に、緊張するのではなく、緊張感を持つことが大切なのです。そのためには、まずは、大会の結果は日々の練習の延長線上にあるにすぎないと考えてみる。そのうえで、日々の練習を思い起こしてみる。練習に真剣に取り組んできたのかどうかは、何よりも自分自身の心が一番よく分かっているはず。その努力をした自分自身を信じればよいのです。

さらには、これまでの自分を支えてくれた人たちのことを考えてみる。競技をするのは自分自身ですが、日々の練習などの過程では、陰で支えてくれた人がたくさんいるはず。指導してくれた顧問の先生、共に悩んでくれた友人、会場の整備をしてくれた人、忙しい中でも応援に来てくださった保護者の方など。その支えを思い出して感謝したとき、心の内から力が湧き上がってくるものです。

こうした緊張と緊張感の違いについての考え方は、部活動だけではなく、進路選択における試験などにも活用することができます。本校の生徒には、日々の学校生活を充実させることを通して、大会においても試験においても実力を発揮してもらいたいと考えます。



四中の様子



【離任式】

昨年度まで本校でお世話になった先生方との別れを惜しみました。本校を去られた先生方に対して、心を込めて校歌を歌いました。



【体育祭結団式】

体育祭は、縦割りで5つの色別に団を結成して競い合います。結団式では、団ごとに気持ちを一つにまとめることができました。



【生徒総会】

よりよい四中にするために、生徒会が中心となって生徒総会を行いました。自分たちの活動をしっかり振り返ることができました。