



西中だより

学校教育目標

志を持ち 自ら学ぶ 健康でたくましい生徒

県下に誇れる西中を



桶川市立桶川西中学校
令和4年11月24日
第9号



自己の心を強くし、場面ごとに素敵な『ココロ』を表そう

第2学年主任 林 満美子

埼玉県で11月は「いじめ撲滅強調月間」となっています。桶川西中学校も生徒会執行部を中心に、いじめ防止の『3つのココロ』（思いやりのココロ・助け合いのココロ・認め合いのココロ）を掲げ、校内のいじめを防止し、安心して学校生活を送れるよう、全校生徒493名にも必要なココロを記入してもらい、昇降口に掲示してくれています。とても素敵な取り組みです。全員がこのココロを忘れず生活できれば目標は必ず達成できますね。

そんな中、私も校内の一人としてこのココロを考えているとき、中学時代の部活動で恩師から常日頃から言われていた『プレーは心』（横断幕にもなっていました）を思い出しました。バスケットボール部でしたが、「練習では試合だと思って取り組むこと。試合は練習と同じ気持ちで臨むこと。」「ディフェンス（守り）をしていて、抜かれたらどうしよう…と思うのなら、オフェンス（攻め）では思い切って攻めろ。ディフェンスに取られたらどうしようとするのはおかしい。もうここで負けている」など気持ちの持ち方について、指導されたのをよく覚えています。

インターネットで「プレーは心」と調べると、下記のように書かれていました。

どんなスポーツであっても、パフォーマンスは心の状態に大きく影響を受けます。例を挙げると、自信満々で臨めばプレーはのびのびとして素晴らしいパフォーマンスができますが、不安になって臨めば、動きもぎこちなくなり、プレーそのものも小さくなり、失敗につながります。

このように、パフォーマンスは心と密接な関係があり、高いパフォーマンスを発揮するための理想的な心の状態（ゾーン）があります。

上記の理想的な心の状態を、大切な場面で出すには、日頃の生活・練習（学習面でも同じ）において、自分に厳しく「ここまでやったのだから大丈夫」と思えるまで、やり切っておく必要があります。

3年生は、年が明ければ高校受験が始まります。今までの勉強の成果が発揮できるよう、この理想的な心の状態で試験に臨めるよう、残りの時間を上手に使い、目標に向かってやり切ってください。

1, 2年生は、1年後、2年後のために、授業を大事にし、また家庭学習を実践し、学習面での力の伸びを計りましょう。また部活動では新人戦を終え、次の目標を持ったところだと思います。この冬に頑張った分だけパワーが蓄えられ、春に咲く花の大きさが決まります。悔いの残らぬよう頑張っていきましょう。

