

STEP BY STEP

～一歩一歩確実に～

西陵中学校
第1学年 学年通信

Vol. 8

令和2年5月1日(金)

臨時休校特集！ (HP&各戸配付)

こんにちは、1年生のみなさん。今日から5月です。体調はどうですか？
熱はでていませんか？ 外出自粛の成果がでてきている感じがしてあと少しかなと思っていたところ、5月末までの臨時休校となりました。(すぐメールや7日配付の別紙参照)

6月からの学校再開に向けて、健康に十分注意して「一日一日をやり切る」ようにしていきましょう。そのためには、「短期の目標」や「長期の目標」が必要です。計画を立てることからはじめましょう。

28日に各ご家庭に電話連絡をさせていただきました。久しぶりにみなさんの声を聞くことができうれしく思いました。

今年は特別なGWとなりますが、みなさんの「安全」

が大切です。みんなで協力していきましょう。宿題がまだの人はクリアーしていきましょう。そんな中で、「一日一日をやり切る」というお話です。(テニスマガジン 6月号より)

(新型コロナウイルスの影響で、テニスがプレーできない選手たちへのメッセージとして)
現在、テニスの大会(国内はもちろん、世界の大会も)が中止になって、「今できることを頑張ろう」というものでした。みんなは学生ですから勉強が一番ですけど、と前置きして、

- ①走ること (一日に5Km、週に5回) →すべてのスポーツにかかせない基礎体力をつくるもの
- ②縄跳び 出来たら二重飛び 目標は200回 まずは、50回
- ③素振り (フォアの素振り500回、バックの素振り500回)

→正しい素振りをするためには、人にみてもらうことが必要

「やりきることができたら、自分の自信になる。」また、「本当に力がついている」というのです。例えば、2ヵ月続けたら、やっている人とやっていない人とは、大きな差となって現れるものです。今は自粛期間で行動に制限がありますが、その中で時間の制限はありません。時間まで無駄にしてほしくないのです。このピンチをチャンスに変えましょう。 という内容でした。

「やり切る」というのは、テニスに限らずどんなスポーツにも言えることではないでしょうか。健康のためには、毎日1.5Kmくらいを走るのがいいらしいです。私は毎朝の犬の散歩で、500mかな。素振りも20回くらいで疲れてくるのですが。中1では、「やりきる」経験はまだないでしょうか？ でも、スポーツ選手の多くはどこかでそんな経験をしているのです。

「技術」は練習することで身につくものです。技術が身につくと楽しくなります。でも、技術を身につけるだけが練習ではないでしょう。

いくら技術があっても、慌てて本番で使えなくては何にもなりません。

いくら技術があっても、動けなくては何にもなりません。

すべてを高めていくのが練習ですから、「やりきる」ことをどこかでチャレンジしてほしいと思います。どんなささやかなことでも。

