



## 3年生、いよいよ本番です！(3月6日:学力検査)

3月に入りました。一年間は本当に早いものです。平成23年度のまとめの時期となりました。また、麻生一中にとっては閉校式を迎える最後の月となりました。全校生徒が力を合わせて最後の仕上げをしなければなりません。

ところで、3年生にとっては、茨城県立高校の学力検査(一般受験)が来週に迫っています。今もっている力を100%発揮してほしいと思いますが、そうするためにはどうしたらよいのでしょうか。つまり、今からできることは・・・、しなければならないこともあるはずですが、体調を整えることもとても大切なことですね。食事や睡眠、かぜやけがの予防がそうです。そして、受験当日に持っていく物の準備もそうです。さて、その他にはどんなものがあるのでしょうか。ここまできたら、精神的なものがとても重要になってきます。こうした経験は、みなさんも部活動の大会でも経験しているのではないのでしょうか。その経験を生かす時がきました。

そこで、「逆境を乗り越えるために結果を出す人のメンタル強化術」(KKベストセラーズ発行)を紹介し、参考にしてみてください。

### 一流選手が実践しているメンタル調整法

#### ◆ イチロー選手の場合 「メンタル力でフラットに戻す」



仮に同等の技術を持つ同士が戦うとしたらメンタル力の差こそが勝敗を分けていると考えられています。プレッシャーのかかっている中で100%の実力を発揮するためには普段通りの感覚で臨むことが大切です。さらに、ミスを引きずって「ダメだ、ダメだ」と落ち込んだ気持ちしているとよい結果は出ません。

イチロー選手の場合、考え方も含めてすべてが別格ですが、彼のメンタルに関する特徴をあげるとすれば「常に当たり前前を当たり前前にやり続ける」ということです。人間にとって最も大切なことであるにもかかわらず実際にはほとんどの人ができていないのです。淡々と当たり前前をこなすことでフラットな状態へ戻せることがイチローなのです。

#### ◆ 松井秀喜選手の場合 「後悔しても現実はいくらも変えられない、前に進もう」

1993年から続けてきた連続試合出場が左手首の骨折のため1768試合で途切れた時、普通ならプレーの内容を悔やんで落ち込むところですが、彼はほとんど後悔しなかったと言っています。それどころか「いつからリハビリできますか。」と医師に聞き返したそうです。骨折の数時間後彼は前だけを向いていたわけですが、「後悔しても現実はいくらも変えられないから、いかに早く現実を受け入れ前に進むか」ということが彼の言い分です。つまり、過去と現実はいくらも変えられないが、未来は変えられるという考え方でずっとやってきたのが松井選手なのです。

#### ◆ 北島康介選手の場合 「オリンピックでも、運動会と同じようにウキウキ、ワクワクするんです」

オリンピックで金メダルを取って当たり前と周囲から言われた時、スタート台に立った北島選手は「僕、オリンピックでも、小学校の運動会と同じようにウキウキ、ワクワクするんですよ」と平然と答えたそうです。これは、超一流のアスリートだからでしょうが、平常心を保つトレーニングを常に意識することで身に付けることができたものだと思います。

○ メンタル力を強化する方法は人それぞれです。友人のアドバイスを聞く。本を読む。過去の成功体験を思い出す。また、自分の性格を客観的に分析し、早く立ち直れる方法を見つけること。この方法がダメなら別の方法というように選択肢を広げていくことです。何よりも大切なことはマイナスイメージで考えないこと。普段と通りの自分にしておくことです。

# 「職業を学ぶ会」を実施しました！ (1学年)

2月24日(金)、1年生を対象とした「職業を学ぶ会」を行いました。外部講師として、藤崎建設工業：藤崎様、美容師：邊田様、竜翔寺保育園：大川様にお越しいただき有意義なお話を聞くことができました。ありがとうございました。「職業を学ぶ会」後、生徒が抱いていた職業意識が大きく変化しました。そのいくつかを紹介します。

## □ 働くことはどんなこと？

・お金を稼ぐこと	( 40% )	→ ○	( 54% )
・人のためになること	( 37% )	→ ○	( 69% )
・家族の生活のため	( 31% )	→ ▲	( 25% )
・大変なこと、疲れること	( 17% )	→ ▲	( 3% )
・生きるため	( 14% )	→ ○	( 14% )
・社会や地域のため	( 3% )	→ ○	( 23% )
・自分のため・成長	( 3% )	→ ○	( 9% )

## 「職業を学ぶ会」後の意識の変化

↓

調査日	3月27日
調査人数	1学年33人



# キックベースボール大会

(体育委員会主催)

2月28日(火)、体育委員会主催のキックベースボール大会が行われました。友達同士でチームを作りエントリーする方式です。エントリーしたチーム数は、男子5チーム、女子4チームです。競技は、12月に行われたフットサル大会(リーグ戦)とは異なり、トーナメント方式で行われます。最近の悪天候により、男女ともまだ1試合しか実施されていませんが、受験を控えている3年生にとっては、よい気分転換となっているようです。



