



卵の苺

学校だより No.384

東浦町立北部中学校

令和3年 7月2日



プレッシャーに対処することの大切さ 校長 延永 保二

2年ぶりの知多地方体育大会・吹奏楽コンクールが開催されます。感染症防止対策を行ったうえでの開催となり、様々な制限の中での開催です。この大会は学校の代表としてしか参加できません。したがって、本来は会場で家族だけでなく、部活の後輩や学校全体の応援を受けて試合や演奏をするはずですが、今回は感染症防止対策のため無観客で開催されますので、基本的に試合やコンクールに出場する人以外は会場に入れません。したがって、会場で応援の力を借りることはできません。そんな状況の中で大会を直前に控え、これからできることは、これまでの練習で培ってきた力を大会当日に余すことなく発揮できるように心身を調整していくことだけです。しかし、試合前に緊張やプレッシャーで不安になる人もいるかもしれません。

かつて、人類史上最速のスプリンターといわれたウサイン・ボルトはこう言っています。「スピードを保てばいいのに、さらにスピードを上げようとしている。大事なことは、トップスピードに乗ったらフォームを保ち、スピードを維持することだ。多くの選手は、トップスピードから、さらに速くしようと。それでは、速度にテクニックが追いつかず、逆に遅くなってしまふ。トップスピードに乗ったら、それ以上は速くならない。だから

らといって『その記録を超えよう』と焦ってはいけません。速く走ることばかり考えて、逆に遅くなる選手はたくさんいる。速く走ろうなんて考えるな。『**自分の走りをするだけ**』を考えたほうがいい。』この言葉は、日本初の100M走で9秒台を出した桐生祥秀選手へのアドバイスです。**自分の力以上を出そうと力むことで、本来の自分の力すら出せなくなる**ことがある。無駄な意識や力をいかになくすか、ベストなパフォーマンスには精神をもコントロールする必要があり、その方法を教えてくれる言葉です。

メンタルに強い弱いはありません。もともとみんな弱いのです。強く見える人は、不安やプレッシャーへの対処法を知っているのです。その対処法を見つけるには、試合本番で自分としっかり向き合う以外ありません。相手のパフォーマンスや試合の結果・審判の判定は自分ではどうすることもできません。そうではなくて「自分がやること」にのみ意識を集中する。それが不安やプレッシャーに対処する唯一の方法です。「自分のプレーに集中する」というのは、このことなのです。

この夏の大会・コンクールに参加するすべての北中生が、自分の最高のパフォーマンスを発揮できることを祈念してやみません。

令和3年度

知多地方中学校体育大会・知多地区吹奏楽コンクール日程

部活名	初戦日 (団体戦)	初戦会場	時間 (目安)	初戦相手校
陸上競技	3日(土)	半田市陸上競技場	9:30頃	
サッカー	11日(日)	東浦町営グラウンド	13:00頃	(1回戦) 野間中学校
ソフトテニス(男)	17日(土)	旭公園テニスコート	未決定	(1回戦) 武豊中学校
ソフトテニス(女)	17日(土)	半田運動公園テニスコート	未決定	(2回戦) 成岩中学校・常滑中学校の勝者
卓球(男)	17日(土)	常滑市体育館	未決定	未定
卓球(女)	17日(土)	常滑市体育館	未決定	未定
柔道(女)	17日(土)	半田市青山記念武道館	10:30頃	(1回戦) 八幡中学校
柔道(男)	17日(土)	半田市青山記念武道館	13:30頃	(2回戦) 中部中学校
バスケットボール(女)	17日(土)	東海市民体育館	15:55頃	(2回戦) 富木島中学校
軟式野球	18日(日)	半田市営球場	11:00頃	(2回戦) 篠島中学校
バレーボール(男)	18日(日)	武豊町総合体育館	11:40頃	(2回戦) 成岩中学校・富木島中学校の勝者
剣道(男)	24日(土)	東海市民体育館	未決定	予選リーグB組(知多中・上野中)
剣道(女)	25日(日)	東海市民体育館	未決定	予選リーグF組(乙川中・富木島中)
吹奏楽	28日(水)	東海市芸術劇場	11:20頃	

※ 開始時刻は試合の進行状況により前後します。今年度は感染症対策のため「無観客」での開催です。



今年も知多地方体育大会・知多地区吹奏楽コンクールの予定や結果の速報をホームページでお知らせする予定です。スマートフォン等は右のQRコードからアクセスできます。



夏の大会に向けて ~各部長の決意~



全力で

陸上競技部 ■■ ■■

陸上部はそれぞれ目指すところに向かって、一人一人努力を続けてきました。郡大会では、各々が目標を達成し、全員が笑顔で帰ってくるができるよう、全力を尽くします。



笑顔でプレイ

バレーボール部 ■■ ■■

今まで僕たちは、チーム目標である「県大会ベスト8」に向け、日々、練習を積み重ねてきました。その努力してきた成果を十分に発揮し、みんなが笑顔で悔いが残らないように頑張ります。



楽しかったといえる大会に

男子卓球部 ■■ ■■

僕たち卓球部は、昨年度の最初から県大会を目指して練習を重ねてきました。一人一人が自分の課題を自覚して練習に取り組むことができている部活だと思います。昨年悔しい思いをしたであろう先輩たちの分まで、部員一丸で頑張りたいです。



自分を信じて

女子卓球部 ■■ ■■

私たち卓球部は郡大会に向けて基礎練習や試合形式などの練習を中心に日々頑張ってきました。去年はコロナの影響により郡大会は悔しくも中止となりました。なので日々の練習の成果をすべて出し切り後悔のない試合にするために全力を尽くし、郡大会を楽しみたいです。



最高の演奏を

吹奏楽部 ■■ ■■

コロナウイルスの影響で練習時間などが制限される中、一人一人が全力で練習してきました。2年生は初めての、3年生は最初で最後の夏コン。今までの練習の成果を発揮し、悔いの残らないような、最高の演奏をします。



楽しい柔道を

柔道部 ■■ ■■

今まで、一人一人が柔道について真剣に向き合ってきました。大会では、先生や先輩から教わったこと、考えを深め、技術を磨き、知識を深めたことなどを胸に、悔いが残らない楽しい柔道をしたいです。



コロナはチャンス

剣道部 ■■ ■■

剣道部はコロナの影響で試合が中止になり、自分の実力を試す場がなくなってしまいました。試合がなくなってしまったことを逆に、自分を成長させるチャンスだと思ひ、厳しい練習も乗り越えてきました。今までの練習を生かし、全力を尽くしたいと思います。



支えてくれた人のために

女子ソフトテニス部 ■■ ■■

私たちは「one」を目標に、何事も一番をとれるよう努力してきました。家族や友達、先生方、後輩などの支えてくれた全ての人や、昨年出ることのできなかった先輩方のためにも、コロナを忘れさせるぐらいのチームの一体感で一番になって見せます。応援、よろしくお願いします。



チーム一丸となって

男子ソフトテニス部 ■■ ■■

一丸となって練習に取り組み、チームの心を一つにしてきました。一回でも多く勝てるように今までよりも力を発揮し、悔いが残らないように頑張ります。



辛いときこそ笑顔で

バスケットボール部 ■■ ■■

今年の目標は「郡大会優勝」です。コロナの影響で今まで通り練習をするのが難しい中、日々一生懸命練習に励んできました。どんな相手でも、今まで受け継がれてきた「辛いときこそ笑顔で」を果たし、最後としてふさわしい悔いのない試合を目指して頑張ります。



34人の思いをのせて

サッカー部 ■■ ■■

サッカー部顧問を含め総勢34人は、郡大会に向けてコロナ禍で厳しい規制がある中、一丸となって練習してきました。大会では、一人一人の個性を発揮し、仲間たちと一致団結して一勝、また一勝と勝ち進んでいきたいです。



全力を出し切ります

軟式野球部 ■■ ■■

僕たち野球部は、チーム全員で練習を積み重ねてきました。3年生にとって最後の大会となる郡大会で、一人ひとりの持っている力を十分に発揮して、後悔のないよう全力で取り組めるように頑張ります。



描く

美術部 ■■ ■■

今年も沢山の1年生が入部してくれました。部員それぞれが油絵・デッサン・水彩画・イラスト・立体作品など、様々な技法を取り入れて前向きに制作しています。3年生は、そろそろ引退ですが、冬に行われる大風づくりの伝統を引き継いでいってほしいです。

