

杜の風

校長 森 薫

◎1年生、榛名高原学校お疲れさまでした。

6月17日(木)1年生の榛名高原学校、頑張ったそうですね。事前学習で学んだことを達成したようですね。日に焼けた皆さんの笑顔が、充実した校外学習であったことを物語っています。これからもみんなで協力し合って、大きく成長していきましょう。初めての期末テストも頑張れ！

◎期末テストの勉強、進んでいますか？

23日(水)24日(木)25日(金)は期末テストです。

昨日から部活中止期間に入っていますが、テスト勉強は順調に進んでいますか？計画通りに進んでいますか？

みんなが頑張っていると思えば、君も・あなたも頑張れるはずです。解らないことがあったら、遠慮なく先生に聞きに行きましょう。決して恥ずかしいことはありません。解らないままにしないようにしましょう。

◎夏季大会まであとわずか。体と頭を動かしましょう。

家庭学習の合間の休憩時間でも気分転換の時間でも、少しの時間でも体を動かすようにしましょう。縄跳びや素振りなど、何でもいいと思います。ねむ気も吹き飛ばすかもしれません。体力も落ちないと思います。部活再開時にいきなり体を動かすと、けがの原因にもなりますので・・・ぜひ。

試合に出場する人は、勝つためのイメージトレーニングもぜひやってみてください。特に、ピンチの時にどういった試合運びをするか、いくつかの戦術を考えておくことも効果的です。試合に勝つためには、技術だけでなくメンタルを強くしたり、苦しい時の戦術をいくつか持っていたりすることも大切です。頑張りましょう！

◎蒸し暑くなってきました。体育・部活の活動時、間隔・距離に注意しながら、適度にマスクを外しましょう。夏季大会と同様に。