

枚中だより

東大阪市立枚岡中学校
No. 11 平成 30 年 2 月 28 日発行

緊張感を大切に

校長 田中裕章

今年の冬は気温の低い日が続いたせいか、スイセンの花もまだつぼみもたくさんあって、3月になってもきれいな花を楽しめそうな気配です。

平昌オリンピックも幕を閉じ、集会では、3回にわたって選手たちの言葉の中から自分の生活に生かせる教訓のようなものを感じ取ってほしいことを話しました。一流の選手の緊張感と達成感あふれる言葉の中には学ぶべきものがたくさんあります

また、3年生は、卒業まであと2週間となり、半数以上の人を受検する公立高校の一般選抜の入試も目前に迫り、1,2年生も学年末テストの1週間前になりました。自分の実力が充分発揮できるよう準備していることと思います。

大事な試験の前や部活動などの大会前に「持てる力を十分に発揮するには、緊張しないでリラックスしなければ・・・」と考えてしまう人もありますが、私は「緊張もしないでうまくいくわけではない」と考えています。ですから、大切な場面を前にした人には「ちゃんと緊張してますか」などと尋ねたりします。緊張のあまりしてしまうミスなど、緊張が足らずにってしまうものに比べればたいしたことではないと思っています。

脳神経外科の医師によると、緊張感とはからだの調子上げる役割をもっているそうです。気持ちが高まると交感神経が刺激され、心臓や呼吸器が活発にはたらき、脳や手足に十分な酸素を送り込みます。運動のエネルギーとなるブドウ糖も交感神経が刺激されてアドレナリンが放出され、肝臓のグリコーゲンを分解することでつくられます。ここぞという時の緊張感とは脳がからだの機能を最大限に活かすためのものなのです。

もちろん緊張しすぎると心臓がドキドキしたり、手足が震えたりして力を発揮できなくなることはあります。自律神経は自分でコントロールできませんが、呼吸法によって間接的にコントロールし、硬くなった筋肉をほぐす方法があります。ドキドキしたり震えたりしたときは、息をゆっくり長く吐きます。ぐっと深く吐き出すために腹筋を締めるのがコツだそうです。緊張しすぎてると感じたときは試してみてください。

緊張感がなくリラックスした状態では、脳は休息状態となり、からだの調子は上がりません。適度な緊張が脳のパフォーマンスが最大限にアップした状態といえます。

ですから、3年生には面接練習で言ったことでもあります、「緊張もしないでいい結果など出せない」ということです。

オリンピックでスタート位置に着いたスキーやスケートの選手が緊張していなかったわけではありません。練習していればしているほど緊張はするものです。でもその緊張は力に変えることができます。

みなさんも今後、何度も遭遇するであろう大事な場面では、是非ともいい結果が出せるように、緊張して臨んでほしいと願っています。

必ず、その緊張感が成功を連れてきてくれることでしょう。

枚中トピックス : 頑張っています、枚中生

- バレーボール部 < 東大阪カップ > 1月27日
優秀選手
- 柔道部 < 大阪少年柔道大会 > 2月11日
中学1年生の部 第1位
- 家庭学習ノート (2学期)
1年4組 1年5組
2年1組 2年5組
3年1組 3年7組
- 卓球部 < 東大阪市中学校会長杯争奪卓球大会 > 2月17日
男子の部 敢闘賞
- トランポリン < 都道府県対抗トランポリン選手権大会 > 2月18日
13-14才女子の部 第3位

先日行われた先生方の研修の様子です。
先生方も、日々、授業や教育活動に関する研修等を行っています。

