

教育目標：『つながりを大切に 心豊かに学び合い たくましく生き抜く力の育成』

生徒指導だより 12月号②



駅伝・マラソン大会に向けて！

12月になりました。職員室にある **今日のひとこと！** のコーナーも終業式に向けカウントダウンが始まりました。2021年のうちにできることはやり切って年を越したいですね。

明日は駅伝・マラソン大会です。各学年、
体育の授業で持久走が続いていると思いま



す。毎回の授業で体力をつけ、明日の本番にベストを尽くしてほしいと思います。授業では、ペアの子が「頑張れ～」や「この前よりも良いペース」、「ラスト〇周」など応援している声がものすごく職員室まで聞こえてきます。また、お互いに記録を狙い せっさたくま 切磋琢磨しながら頑張っているクラスもあると聞いています。走っているランナーにとってはものすごく勇気をもらえる声かけですね。個人的には、応援されることは、自分のもっている力の1.5倍くらい力を発揮させてくれる気がします。実際、マラソンなど

の体力、精神力が必要とされる競技では応援はパフォーマンスの向上につながる効果があると言われています。クラスの代表として駅伝の部で走る人、マラソンの部で走る人、自分との戦いもありますが、周りを応援しながらお互いを高め合いながら走り切れたら最高ですね。君たちの一生懸命な姿は、見ている人に感動を与えます。
一人ひとりがベストを尽くしてください！



※駅伝・マラソン大会に向けて、記事を書きましたが、もちろん走るのが苦手な人もいるでしょう。そんな人は周りとの勝負するのではなく、自分自身と向き合ってみてはどうですか。長距離走はとてもしんどいです。

ただ、昨日の自分より1秒でも早く、1mでも距離を延ばすことができれば、自分自身が成長できた瞬間を体感できます。そして、しんどいことを乗り越えたという自信につながります！

さあ、今日はしっかり休み、早寝早起きをして万全のコンディションで臨めるように心がけよう！

