



かんぜんおんしょう なつ き た 完全燃焼の夏が来た！

ちーむとよおか いちがん たかみ
～「チーム豊岡」一丸となって高みをめざそう～



早いもので2021年も半分が過ぎ、いよいよ7月を迎えました。
そして、3日(土)からは、感染対策に気をつけながら市内中学校総合体育大会が始まります。その後も、コンクールや東三、県へと…。特に3年生のみなさんにとっては、最後の夏になります。昨年、つらい思いをして卒業した先輩の分までがんばりましょう！
1年生の時は、何もわからないところからスタートした人も多かったと思いますが、今ではかっこよく、見違えるほどの成長を見せました。「こつこつと努力を積み重ねると、ものすごいことができるようになるんだ」と実感できた人も多いでしょう。

さて、大会へ向けて各部員のみなさんへ

① 「3つの敵」に負けないようにしよう

まずあたりまえのことですが、1つ目の敵は相手選手や相手チーム。そして、2つ目の敵は夏の暑さ。人間の気力を支えているのはやっぱり体力なのです。暑さにはばててしまったり体が思うように動けなくなり、気持ちも負けていってしまいます。

3つ目の敵は、どうしようと不安になったり、できるかなあと弱気になったりする自分。これはあなただけではなく、同じ中学生はもちろん、オリンピックを控えたトップアスリートですら感じる気持ちです。そんな弱気な自分を跳ね飛ばし、勇気をもって全力を出しきれるようにがんばってください。

② 体と心の準備をしよう

3つの敵に勝つためにも「準備」をしっかりしましょう。たとえば下のようなことでしょうか。顧問の先生からも聞いていると思いますが、心と体の準備ができていれば、自信をもって戦うことができます。がんばってください。

- あまり遅くならないうちに夕食をしっかり食べること。
→ 戦うためのエネルギーやパワーは栄養からです。
- お風呂にゆっくり入り、体を温めること。
→ 血のめぐりをよくし、筋肉をほぐしましょう。湯船につかりながら、自分のよいプレイをイメージしておくのもよいです(イメージトレーニング)。
- 全身のストレッチを行うこと。
→ 首、肩、腕、背中、腰、足などの関節をほぐしましょう。
- 明日の持ち物の準備をすること。
→ 弁当と水とう以外の物を、かばんとともに用意しましょう。タオルや着がえは多めに。
- 早めに寝て、睡眠時間を7時間以上はとること。
→ 眠れなくても、ふとんに入ることが大切です。それだけでも頭や体を休めることができます。

たいかいとうじつ
【大会当日】

- 試合開始3時間前には起きること。
→ 脳や体は起きてから3時間たたないと目覚めないとされています。
- 朝食は消化の良い物をきちんと食べること。
→ とにかく戦うためのエネルギーやパワーは栄養からです。
- トイレは確実にすませておくこと。
→ 体の動きをよくすることにつながります。
- 忘れ物がないようにしっかりチェックすること。
→ 忘れ物があると、あわててしまいプレイに影響します。
- 緊張感は呼吸法やイメージトレーニングでクリアすること。
→ 鼻からゆっくりすって口から出す腹式呼吸をしましょう。自分のよいプレイをイメージしておくのもよいです

ここまできたら、あれこれ考えたり、悩んだりしても仕方ありません。今までしてきたことをもう一度思い出し、やれる準備をしておきましょう。そして、自分の力が100%、120%出せるかに集中しましょう。

③ 豊岡プライドを貫こう

先輩から受け継いできた豊岡プライドを貫く大会にしましょう。どこの学校にも負けないあいさつをし、どこの学校よりもてきぱきと動き、どこの学校にも負けない声を出し、戦う前から相手よりも一歩も二歩もリードしてください。勝利の女神はきっと微笑んでくれます。

特別変わったことをする必要はありません。今までしてきたことを全力でやるだけです。キャプテンや副キャプテン、3年生を中心にチーム一丸となって。

すべてを出しつくし、完全燃焼するぞという思いで、1日でも長く仲間と過ごせるようにがんばってください。「自分を信じて 仲間を信じて 勝利を信じて」。みなさんの後ろには、たくさんの人たちがついてきます。がんばれ！豊岡中！！

才能なんて関係ない
天才なんていない
何が好きで
何を信じて
何と向き合うか
心で感じて生きよう
何か一つと
向き合えたら
あなたの人生に
すごく大きなものを
手にできるから
きむ

