



かんぜんねんしょう 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～



はや ねん はんぶん すぎ 7がつ むか
早いもので2022年も半分が過ぎ、いよいよ7月を迎えました。

そして、明日からはいよいよ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。

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でしょう。また、この2年間は新型コロナウイルスとの戦いでもありました。しかしそんな中、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。暑さにばててしまうと体が思うように動かなくなり、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、トップアスリートですら感じる気持ちです。そん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」をしっかりとしましょう。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と食べること。
→ 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。
→ 弁当と水以外のものを、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、横になることが大切です。それだけでも頭や体を休めることができます。

裏もあります

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。
- 朝食は消化のよ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。
→ 鼻からゆっくり息をすって口から吐く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。

すべての試合が終わったとき、本当にすべてを出しつくした、完全燃焼したという思いで終われるようにがんばってください。みなさんの後ろには、たくさんの人たちがついていきます。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

