

桜宮中だより

令和元年6月17日
大阪市立桜宮中学校
6月増刊号 No.8

勝負脳を鍛えよう!! 3年チャレンジテスト 1学期末テストに向けて

3年生は、明後日6月19日（水）が大阪府チャレンジテスト、そして来週24日（月）から26日（水）は全学年が期末テストです。中間テストの反省のもと、自分の課題克服に向け取り組めていますか。

各学年とも、校外学習にしっかりと取り組み、充実した成果をあげてきました。学習面においても互いに切磋琢磨し、頑張ってほしいと思います。学力においても『集団の力』が大きく影響します。各学年・学級がしっかりと授業に取り組み、学習環境を整え、集団のレベルを高めることによって、一人ひとりの学力も高まっていきます。

さて、テストや部活動の試合、コンクールなどの本番で緊張し、力が出しきれなかったという経験のある人はいませんか。

スポーツ界では、日本人はプレッシャーに弱いといわれ、大きな大会で実力を発揮しきれずに終わってしまうことがよくありました。しかし、近年では、若い世代の人たちが様々な分野で世界のトップクラスで活躍しています。メンタル面の強化が世界に通用する人材を育成しているようです。

では、大きなプレッシャーの中で戦うトップアスリートたちは、どのようなトレーニングをしているのでしょうか。2008年の北京オリンピックの水泳競技で大活躍した北島康介選手のメンタルトレーニングを担当した、脳神経外科医・林成之教授の「勝負脳」について紹介します。

「勝負脳」というのは、プラス思考で物事が考えられる人の脳です。人間の体は、脳からの命令で動きます。この命令がしっかりと伝われば100%以上の力が発揮できますが、不安や心配事があるとうまく命令が伝わりません。「勝負脳」の鍛え方は次のとおりです。

1. 否定語を使わない

「しんどい」とか「もう無理」というような否定的な言葉やネガティブな言葉を使うと、意欲が低下し、脳が活性化しなくなってしまって脳の働きの効率を悪くしてしまいます。

2. 素直であること

勝負強くなるためには、素直であることが大切です。なぜなら、素直な性格は「集中できる力」を生み出すからです。勝負の場面でも集中することで一切の迷いがなくなるため、実力以上の力を発揮できるようになります。

3. 目的と目標を区別すること

目的とは最終的に到達したい成功イメージ、目標とはその目的を達成するための具体的な行動です。1つの目的を達成するためには、いくつもの目標を掲げて、その具体的な解決法を実行する必要があります。そして、目的を達成するまで全力でやりきる。それが成功するための秘訣です。

| | | 1限 | 2限 | 3限 |
|------------|------|----|----|----|
| 24日 (月) | 1年 | 英語 | 理科 | 音楽 |
| | 2・3年 | 理科 | 英語 | |
| 25日 (火) | 1・2年 | 社会 | 国語 | 技家 |
| | 3年 | | | |
| 26日 (水) | 全学年 | 数学 | 保体 | |



テストを前にプレッシャーを感じている人も多いと思います。日々の学習に着実に取り組み、疑問点を解消し、反復練習で力を蓄え、「勝負脳」を鍛える3項目を意識してテスト本番に臨んでください。

G20 大阪サミット 6月27日(木)・28日(金) 学校休業日

6月28日(金)、29日(土)の2日間、大阪市住之江区にある大阪国際見本市会場(インテックス大阪)を会場にG20大阪サミットが開催されます。このため、27日(木)・28日(金)は大阪市のすべての公立小中学校・高等学校が学校休業日となり、30日(日)までは部活動も中止となります。

この4日間、大規模な交通規制があり、警察による警備も非常に厳しくなりますので、できるだけ不要な外出は控えてください。ニュースなどを通して、世界の動向や世界経済について、参加している国や国際機関について、知識を深める機会にしてください。

G20サミットとは、メンバー国や招待国の首脳、国際機関など、37の国や機関が参加し、経済分野を主要議題として毎年開催される国際会議です。

メンバー国(G20)とは、主要国首脳会議(G7)に参加するフランス・アメリカ・イギリス・ドイツ・日本・イタリア・カナダと欧州連合〔EU〕に加え、アルゼンチン・オーストラリア・ブラジル・中国・インド・インドネシア・メキシコ・韓国・ロシア・サウジアラビア・南アフリカ・トルコの計20か国・地域です。また、今回の大阪サミットの招待国・国際機関は、オランダ、シンガポール、スペイン、ベトナム、ASEAN議長国(タイ)、AU議長国(エジプト)、チリ(APEC議長国)、セネガル(NEPAD議長国)、国連(UN)、国際通貨基金(IMF)、世界銀行、世界貿易機関(WTO)、国際労働機関(ILO)、金融安定理事会(FSB)、経済協力開発機構(OECD)、アジア開発銀行(ADB)、世界保健機関(WHO)の計37の国や国際機関です。

近年、G20サミットでは、世界経済、貿易・投資、開発、気候・エネルギー、雇用、テロ対策、移民・難民問題等が議題として取りあげられています。

2年職場体験学習

6月6日(木)・7日(金)、2年生は34の事業所にご協力いただき職場体験学習に取り組みました。各事業所の皆様からご指導をいただき、子どもたちは仕事の厳しさを感じながらも働くことの楽しさや魅力を感じ、生き生きと職場体験学習に取り組むことができました。

子どもたちを温かくご指導いただきました事業所の皆様をはじめ、かかわっていただきました地域の皆様に改めて感謝申しあげます。今後も引き続き、地域の子どもたちとしてご指導いただきますようよろしくお願ひいたします。

