

ピアチャーレ(イタリア語で“喜び”の意味)

大阪市立西中学校 部活動通信 No.1 (2020.5)

(文責: 羽根 和孝)

西中学校の生徒の皆さん、元気にしていますか？

本当に長い臨時休業期間になってしまっていますね。学校がない、クラブがない、友達に会えない…など、たくさんの寂しい思いがあると思います。先生たちも、皆さんと会えなことが非常に寂しいです。ただ、この臨時休業期間中に大きく体調を崩したという報告は聞いていないので、その部分ではほっと一安心です。

さて、この休校期間はどのように過ごしてきていますか？

休校になっているのは、皆さんの「命」を守るためです。なので、外出自粛で基本的には家で過ごすことが正しいでしょう。

中学生ですから、まずは学習をしてほしいと思います。配布された課題に取り組むこと、今までに学んだことの復習、教科書などを読んで、これから学習する範囲の予習など、探せば色々とあると思います。毎日の積み重ねを大切にしてほしいと思います。

あと気になるのは部活動です。

運動部⇒野球、陸上、サッカー、女子バレー、男子バスケ、女子バスケ、卓球

文化部⇒吹奏楽、家庭科、美術、科学、パソコン、華道、茶道

という14のクラブがあります。

中には、家の中ではできないものもありますが、できることはたくさんあります。できないことを探したり嘆いたりすることは簡単です。でも、それは何のプラスにもなりません。できることを探して、それを継続してやり続ける。そのほうがかっこいいと思います。

先生はこの期間中、自分の種目の本とメンタルトレーニングの本を読みました。(学校が始まったら朝読書の時間があると思いますが、貸してほしい人は声をかけてくださいね。)

あとは、夕方～夜にテレビを見ているとき、「CMになったら必ず腹筋を5回する」という条件を設定して取り組んでいます。これは意外と良いです。1時間の番組でも、終わってみればある程度の回数になっています。気分や気まぐれでするよりも、時間・回数・内容などを決めて、継続して行うことが大切です。

今後またどのようになるかはわかりませんが、5月31日までは臨時休業期間とされています(その間に登校日はあります)。終わりが見えない状況で頑張ることはとても難しいことです。例えば、体育の持久走で20分間走とわかっていて少しだけ長い距離を目標に走りますが、「何分走るかは言わんけど、できるだけ長い距離を走れ」と言われても、なかなか頑張れないですよね。いつまで臨時休業期間が続くのかが見えない状況で、気持ちが沈んでいる人も多いかと思います。しかし、終わりがわからなくても、いつかは受験があり、卒業する日があり、もっと先では大人になる日も来ます。すぐ先のことはわからないけど、今できるベストを尽くすことは、きっと未来のための力になるはずです。3密に気を付けて、毎日を過ごそう！

