

力を発揮するには

授業で集中力を磨け

今週末から中体連陸上大会、来週末はその他の種目の中体連大会があります。目標達成のためには、これまで、練習で身に付けてきた力と技を出し切らなくてはなりません。そのためには集中力が絶対に必要です。

学校での大部分を占める授業は、知識・技能を身に付ける場であり、集中力を磨く場です。みなさんは授業に集中していますか。自分自身の中にこんな自分はいませんか。

- ☐ 集中していない自分
- ☐ 一生懸命やらない自分
- ☐ 本気でやっていない自分
- ☐ 声を出さない自分
- ☐ だらだらしている自分
- ☐ 部活だけ頑張ればいいと思っている自分
- ☐ 先生の話聞いていない自分

こんな自分では
勝負できません

もし、こんな自分がいたら、自分の中から今すぐ追い出してしまわなければなりません。「部活だけ頑張ればいいや」と思っている自分がいるとして、同じ自分がどちらに転ぶかわからない一瞬の勝負に臨むのです。普段手を抜いている人がいい結果を出せるほど、現実は甘くありません。その時だけやろうと思っても、体は動いてくれないのです。人間は大舞台になるほど、普段の自分が出るものです。大舞台で力を発揮するには、常に集中できる自分をつくっておく必要があります。

勝ったことのない相手に勝ったり、最後の最後に逆転したりするのは、集中して集中してやってきた積み重ねによるのです。

1日6時間の授業を集中していれば、300分の集中力を鍛える場になりますが、集中していなければ、集中していない自分をつくっていることになりません。大舞台で力を発揮するために、錦中みんなで集中していきましょう。

集中力が力を引き出すのです