

# Go for it !

令和6年5月16日(木)

錦中学校 学びて通信 #5

文責：主幹教諭 犬童朋之

## やり切った体育大会！

体育大会のみなさんの頑張り、素晴らしかったです。家族や地域の方々、そして我々職員も、錦中学校生がそれぞれの限界を突破してがんばろうと姿を見ることができました！そして、その姿から、元気と勇気をもらいました！改めて、やり切ったみんなに大きな拍手👏を送りたいと思います。

もちろん、体育大会ですので、結果としての勝敗はあります。しかし、本番までに至る過程が大切です。たとえ、望んだ結果がでなかったとしても、そこまでがんばった努力の過程を思い出してください！ダンスや応援、リレーなどの練習に精一杯頑張ってきたことでしょう。そんな自分を認めてください！

心身ともに大きな成長が見られています！

### ★次の目標を大切に！

体育大会を精一杯頑張りぬいたみなさん、次はどんな目標を持ちますか？ぜひ、この調子で今後、学習にも、部活動・運動にも目標を持って取り組んでください。

例えば、「中体連の大会で、〇位以内に入る。」とか、「次の定期テストで、苦手な教科の得点をアップする。」とかです。自分で具体的にイメージでき、達成することを考えるだけでワクワクしてくる、という内容だといいですね。

### ★目標を決めたら、行動に！

自分なりの目標を決めたら、ぜひ、行動に移してください。自分が目標に向かって頑張っている姿・成功している姿をイメージしながら、行動に移すとよいです。

スポーツ選手は、よくイメージトレーニングをしています。イメージ通りのパフォーマンスを発揮することで、よい結果が出ます。それが、更に自信を持つことができるといういい循環になっています。ぜひ、参考にしてください。

## 次の目標を大切に！