

# 未来への軌跡

2009年9月1日

## 個別勉強! & 花壇の水やり!!

火曜日と水曜日は、各自個人の勉強に励みました。生徒は基本的に個人で勉強を進めていましたが、分からないところは先生と一緒に教科書を活用しながら補いました! 後期に漢検を受ける生徒が数名いるので、地道に努力するのみです!!

木曜日は朝9時前から1年生のK君が、自発的に駅前花壇の水やりの手伝いに来てくれました! 気温が高く、蒸し暑かったように感じましたが当の本人はケロッとしていて、「今日はいつもよりも涼しいですね~」と余裕で水やりをしていました。時間を見つけて、また参加して来てくれるそうです!!



## 再チャレンジ!!

木曜日と金曜日は、前期テストが一発でクリアできなかった人を対象に追試験を行いました。もう後がないという事もあり、該当する生徒たちは先生たちとマンツーマンでしっかりと対策を受けてから試験に臨んでいました!!

後期テストは一発で合格できるように、レポート作成から早めに取り組むように促していきます!!



## メンタルを鍛える!!

先週の金曜日に、福岡における教育関係者が集う勉強会に参加してきました。その場において、メンタルの強化方法や子どもへのストローク、また交流分析といった自分を客観的に分析する方法などについての実践報告があり、とても勉強になりました。

その中の、メンタルトレーニングにおいて「笑顔」の大切さを学びました。「リラクゼーション」というメンタルトレーニングで最も基本的なテクニックの中でも「笑顔」における効果はかなりを占めます。

「笑顔」によって顔の緊張がほぐれるだけでなく気持ちも前向きに変わっていきます。逆に、緊張すると顔がこわばりそれが肩、腕と広がっていき体全体に影響してきます。自分だけでなく、もちろん他者にも顔の表情における反応は伝わっていきます。

また、イライラしたときや落ち込んでいるときには、ついつい顔が引きつってしまうことがあると思います。そんな時は「笑顔をつくる」余裕などないかもしれません。

そんな時は「呼吸法」を変えてみるとよいかもしれません。呼吸法で使うイメージの例としていくつか挙げます。参考にしてみてください。

息を吸い込むときに波が満ちてきて、息を吐くときに波が引いていくような感覚。

息を吸い込むときに地球のすべてのエネルギーを体内に取り入れていくイメージ。

息を吐き出すときに体内の疲労や緊張感、不安や恐れなどをすべて捨て去るようなイメージ。

ほかにもリラクゼーションの方法はいくつかあります。子どもが、試験などにおいて緊張しているときには、今回紹介したリラクゼーションや「サイキングアップ」といった気持ちが落ち込んだときに、逆に適度に緊張を高めるテクニックがあります。

今回の勉強会では、主に部活動におけるメンタル面の強化が中心でしたが、学習面またその他においても十分活用できると思いますので、一度メンタルトレーニングを実践してみることをお勧めします！！