

「創造」・「挑戦」・「共生」・「協働」



きずな ～風は南から～

木津川市立木津南中学校 学校だより7月号 令和8年6月25日(木)

全力を出し切るには「〇〇」が大切!?

期末テストもおわり、いよいよ1学期もまとめの時期となりました。個人として、集団として成長した部分や課題が残った部分を振り返り、これからの生活に活かしてほしいと思います。また7月は、いろいろな部活動で大会が行われます。特に3年生にとっては、「3年間の集大成」として臨むことになります。全力を出し切れることを願っています。

さて、現在、サッカーのワールドカップが開催されておりますが、元日本代表の本田圭佑選手の「準備」に対するこだわりは、自身の有言実行を支えることになりました。

「想定外も、僕にとっては想定内」

「僕は常に『想定外も起こりうるだろう』と考えている。たとえば試合前に100の準備をしたとしても、でもプラスアルファで20、何かが起こるだろうって心構えをしておくわけ。試合中急に雨が降ってくるかもしれない、味方が退場するかもしれない、そんな「何が起こるか分からない20」をはじめから覚悟してピッチに立っているから、どんなトラブルが起きても絶対にパニックにはならないそうです。圧倒的なメンタル準備ですね。

「勝負を決めるのは準備。なかでも気持ちの準備以上のものはないと思う」

どれだけ厳しい練習(体の準備)をして、どれだけ相手を分析(頭の準備)しても、いざ本番で「ビビッて」しまったら、練習通りの力は1ミリも出ません。試合が始まる前の移動中や普段の練習の時から、激しい試合展開や自分がゴールを決める姿をリアルに想像し、戦う前にすでに勝敗が決まっているレベルまで「心の戦闘モード」を作りこんでいたそうです。

学校のテストや、部活動の大会でも「緊張して実力が出せなかった」ということはよくあることです。本田選手はそんな状況を「準備が足りない」、「あらゆる場面を普段からシミュレーションしておけば本番はただ実行するだけ」とし、「今日という日は常に明日への準備」と語ります。

なりたい自分を想像して、計画的に準備を進めるようにしましょう! 普段の生活で言えば、授業の準備をして、忘れ物をおうちの人に持ってきてもらわなくてすむようにしましょう。部活動の大会でも準備を万端にし、最高の結果が出せますように!

7月行事予定

日付	曜日	行事等	部活動	給食	終了時間	最終下校
7月1日	水		×	○	15:25	15:40
7月2日	木		○	○	15:25	17:00
7月3日	金		○	○	15:10	17:00
7月4日	土					
7月5日	日					
7月6日	月		○	○	14:55	17:00
7月7日	火		×	○	14:00	15:00
7月8日	水		○	○	14:00	16:30
7月9日	木		○	○	14:00	16:30
7月10日	金		○	○	14:15	16:30
7月11日	土	相楽総合大会①				
7月12日	日	相楽総合大会②				
7月13日	月	三者面談①	○	○	14:00	16:30
7月14日	火	三者面談②	○	○	14:00	16:30
7月15日	水	あいさつ運動、三者面談③、諸費引き落とし	×	○	13:15	13:45
7月16日	木	給食最終日、三者面談④ ④大掃除	○	○	13:20	15:30
7月17日	金	終業式、三者面談⑤	○	×	10:45	12:00
7月18日	土	相楽総合大会③				
7月19日	日	(相楽大会予備日)				
7月20日	月	海の日、山城大会				
7月21日	火	夏季休業、三者面談(予備日)、山城大会				
7月22日	水	山城大会				
7月23日	木	山城大会				
7月24日	金					
7月25日	土					
7月26日	日					
7月27日	月	京都府陸上大会①				
7月28日	火	京都府陸上大会②				
7月29日	水	京都府中学校総合体育大会				
7月30日	木	京都府中学校総合体育大会				
7月31日	金	吹奏楽コンクール、 京都府中学校総合体育大会(予備日)				

山城大会については、種目によって実施日が違いますので、各部活動でご確認ください。

【6/6 相楽地方中学校陸上競技大会 結果】

男女総合:準優勝 男子総合:準優勝 女子総合:準優勝
優勝:男子2年100m、男子共通400m、男子共通110mH、男子低学年4×100mR、男子共通4×100mR、男子共通走幅跳、女子低学年4×100mR
第2位:男子2年100m、男子共通3000m、男子共通走幅跳、男子共通砲丸投げ、女子1年100m、女子2年100m、女子3年100m、女子共通1500m、女子共通4×100mR
第3位:男子1年100m、男子共通200m、男子共通四種競技、女子共通200m

【三者面談】

駐車場には限りがありますので、ご注意ください。

2学期の始業式は8月27日(木)です

【6/20 山城地方中学校陸上競技大会 結果】

男女総合:準優勝 男子総合:優勝
優勝:2年男子100m、男子共通110mH
第2位:男子低学年4×100mR 男子共通4×100mR
男子共通走幅跳 共通男子砲丸投げ、女子低学年4×100mR
第3位:男子共通走幅跳、女子共通四種競技

【熱中症対策について】

いよいよ、夏に向けて気温が高くなります。気温や暑さ指数を計測し、対策を講じながら活動を行っていきます。

①体育や部活動がある日は汗を必ずタオルを持参するようにしてください。汗を拭いたり体を冷やすのに使います。

②塩分タブレットは平日の学校生活は不可、スポーツ飲料は可です。(週末については部活動で確認ください)

③睡眠や朝食等の生活習慣も大切な対策です。スマホ・ゲーム等で夜更かししないように気を付けましょう。

ウラ面は保健だよりです

木津南中ホームページについて

本校の特色ある教育活動や生徒の活躍の様子を本校ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

HPアドレス

<http://www.kizu.ed.jp/kizu-m-jhs/>

QRコード

