

ほけんだより



Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 2, 10

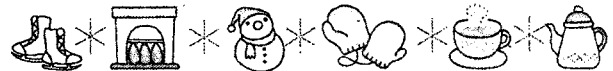
四十一週目です



二学期最後の期末試験が終わりました。力を出し切りましたか？

思うように解答できずに落ち込んでいる人、諦めた～と言葉で気持ちを立て直している人などいろいろな人がいると思います。今週末は三連休。ゆっくり休んで気持ちを整えましょう。

北京オリンピックが始まっています。



今回の開催国は中国です。首都は北京なので「北京オリンピック」と言われています。

高中生の皆さんは見ていますか？好きな種目や興味のある種目。自分自身の興味はないけれど家族が好きで一緒に見ている。あるいは全然見ていないけれどニュースでは結果を知っているという人がいると思います。冬期のスポーツはなかなか身近で体験することが少ないので夏期のオリンピックとはちょっと見る感覚が違っていると感じると思います。

さて、世界の大会に挑む選手はどれくらいの練習時間を使ったのかわかりますか。



人間の体はトレーニングすると3ヶ月後から変化すると言われています。それは医学的にも証明されています。3ヶ月を4回繰り返して1年。それを4年続けるのです。ケガやメンタルなど何もアクシデントがなく、いつも同じ状態で4年です。これは最短で結果が出るという日数なのです。当然間に合わない選手も少なくはないはずですが、『2連覇』とか『3連覇』というのはレジェンドという最高の称号で呼ばれるくらい凄い選手なのです。長い時間練習しても結果が思わしくない選手もいますが、誰も他人や環境のせいにはしません。

これがスポーツマンシップなのかもしれません。過酷な練習を積んできた選手たちからきっとパワーをもらえると思います。週末のお家時間にオリンピックを見て過ごすのもいいかもしれませんね。



あなたはどんな大人になりたいですか？

12月のほけんだよりで聞いた「あなたはどんな大人になりたいですか？」についてです。



小学校の頃から気づくとトラブルに巻き込まれやすくて先生や親に怒られることが多かった。

自分は何かに夢中になるとまわりが見えないってこともあるから仕方ないとは思うけど、いきなり怒られるとやっぱりへこむんだよね。だから確かにまわりが見えない自分ももっとまわりに気づかないとだめだけど自分が大人になったらいきなり怒るんじゃなくて「なんでそうなったか」って冷静に聞ける大人になりたい。



Lさん

まだはっきりとどんな大人になりたいかわからない。でも毎日笑える大人になりたいと思う。

笑っているとまわりを幸せな気持ちにさせるでしょ？あれ？これがなりたい大人なのかな（笑）

Rさん

どちらも素敵なコメントをくれました。ありがとう。次回紹介する人は「どんな大人になりたい」の楽しみです。

