



並木中等story

令和2年7月7日号

本番なのに・・・！

皆さんは、大切な試合やテスト、発表会の前に体調を万全に整えられていますか？私は、前日に興奮して眠れなくなったり、お腹が痛くなったりすることがあります。“本番の前日の大切な時に何で痛くなるんだろう”と自分で自分のことを恨むことが何度もありました。しかし、一人で怒っていても、恨んでいても解決にはなりません。

ある時、自分自身に嫌気がさして、開き直ることに決めました。「私は緊張すると眠れなくなったり、お腹が痛くなる。だから、万全の体調で試合等には臨めない。本番では

10のうち8の力しか出せないだろう。それならば、もともとの力を伸ばしておこう。」と思うようにしました。興奮して眠れなくなる、お腹が痛くなることはあるものだと仮定してで行動するようにしたのです。今でも緊張で眠れない時や腹痛があります。しかし、開き直った後は、頻度は少し減ったような気がします。もし、私のように悩んでいる人がいましたら、開き直ることをお勧めします。人は弱いようで、結構強いです。皆さんなりに頑張ってください！



《8月8日(土) 学校説明会開催》

会場 つくば市 ノバホール

時刻 午前の部 10:00受付 10:30開始 250組500名
午後の部 13:00開場 13:30開始 250組500名

対象 小学6年生と保護者に限定 (6年生1名に対し保護者1名)

※ 申し込みは本校ホームページから(7月6日10時開始)

※ 新型コロナウイルスの感染防止の観点から入場者を制限いたします

《並木中等の感染防止対策》

- 昇降口でサーモグラフィー等を用いて体温を測ります 健康観察を行います
- 登校後も含め、機会あるごとに手洗いをします 各階に消毒液を設置します
- マスクを着用し、教員と生徒が近い場面はフェイスシールドを使用します
- 教室の両側の窓、ドアを一部開け、換気をします 今後、扇風機も設置します
- 生徒どうしが対面する授業は当面控えます