



並木中等story

令和3年12月10日号

ベストはあり得ない?!

皆さんも受験や部活動の大会、コンクール、プレゼン、審査会など、緊張を強いる場面に立つことがあると思います。そのような時にベストの状態で臨める人は幸せです。しかし、実際はベストで臨める人ばかりではないようです。その時の体調だったり、アクシデントで万全でない状態で臨まなければならない人も結構多いものです。私の友人は、受験の前日に家族の急病があり、受験場に病院から駆けつけるということがありました。

では、どうしたらよいか。それは危機管理です。



①ベストで臨めるとは限らないことを想定し、準備は早くからしておく。

②「これまで、準備をしっかりとしてきた。少しのトラブルがあっても私は大丈夫。何とかなる。」と自分に言い聞かせる。

③深呼吸をした後で、先の心配は横に置き、目の前の事に集中する。

何事も“ご縁”です。やらなければならないことに対応しましょう。

《祝！第11回科学の甲子園茨城県大会V4！》

第11回科学の甲子園茨城県大会において、みごとBチームが優勝、Aチームが選考委員特別賞を受賞しました。Bチームは3月に開催される全国大会に出場します！科学の甲子園の県大会優勝は平成31年度の中止をはさみ、4回連続となります。おめでとうございます。