



Go for it, Snow Queen Momoka-san!

頑張れ 雪の女王 桃佳さん!

本校卒業生 村岡桃佳さん(平成23年度卒)が、3月4日に開幕する冬季パラリンピック北京大会に臨みます。前回の平昌大会では、金メダルを含む5つのメダルを獲得し、今回は日本選手団の主将として、更なる期待を集めています。

夏の東京パラリンピックでは、女子100m(車いすT54)の部で6位入賞を果たしました。二刀流で更なる進化を続ける「雪の女王」をみんなで応援したいですね。村岡選手は、アルペン競技の「滑降」や「回転」種目に出場します。時速100キロに達するハードな種目もあります。メダルを期待しつつも、最後まで怪我なく滑り切って欲しいと祈っています。



村岡桃佳さんと「レジリエンス」

「レジリエンス(resilience)」って何?

「レジリエンス」とは、逆境や困難、未知のものに直面したときの粘り強さや適応力、へこんでも撥ね返せるような「心の復元力」のことです。

別の言い方をすれば、「打たれ強さ」といったところでしょうか。村岡桃佳さんや大谷翔平選手のような一流アスリートは、様々な困難や挫折を乗り越え、結果を出し続けていることから、強靱なレジリエンスの持ち主であると想像できます。

しかしながら、このレジリエンスは、ごく一部のアスリートだけに求められる資質ではなく、これからの時代を生き抜く私たち全員に必要とされる資質です。そして研究者によると、このレジリエンスは、生まれつきの資質ではなく、筋肉のように鍛えられるとされています。

ちょっとやさっとのことではへこたれない「打たれ強さ」を鍛える方法を以下に紹介します。

① 自分を肯定する

「私は～です」という形で、自分の長所、自信をもてることを言葉にしてみます。
長所が見つからない場合は、友達や家族に聞いてみましょう。

② できることを考える

「私は～ができる」という形で、出来ることを一つずつ書き出していきます。友達や家族と一緒に考えると、次々にできることが見つかります。

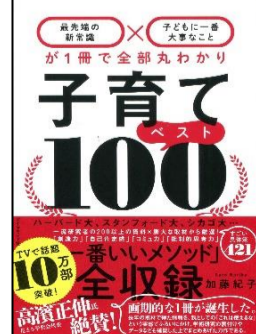
③ 好きなことを考える

「私は～が好き」という形で、好きなことを書き出します。友達や家族と一緒に、交互に好きなことを言い合うと更に効果的です。

【本の紹介】

今回の「レジリエンス」のお話は、右の本の内容から引用しています。2年前に発行された本ですが、今だに売れ筋の良書です。

「子育てベスト100」 加藤紀子 著 ダイヤモンド社



3月 主な行事予定

日	曜	3月行事
1	火	
2	水	
3	木	B日課 3送会 租税教室(3年)
4	金	県公立入学許可候補者発表
5	土	
6	日	北辰テスト(1、2年生対象)
7	月	県公立追検査 SUL(1,2)
8	火	
9	水	追検査入学許可候補者発表 卒業式予行
10	木	B日課 生徒会の日
11	金	
12	土	SUL(1,2)
13	日	
14	月	性に関する講演会(3年) SUL(1,2)
15	火	3年生修了式 卒業式準備
16	水	卒業証書授与式
17	木	B日課 立志の会(2年) SUL(1,2)
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	春分の日
22	火	学期年末短縮
23	水	学期末短縮 給食最終日
24	木	学期末短縮 大掃除 南・北小卒業式
25	金	修了式
26	土	学年末休業日
27	日	
28	月	4月 7日(木) 新3年生準備登校
29	火	8日(金) 始業式・入学式
30	水	11日(月) 新入生歓迎会
31	木	12日(火) 身体測定 給食開始

自分のために! 自分以外の誰かのために!