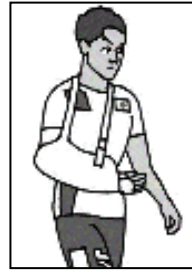


道徳通信

No.6 2022年(令和4年)5月30日(月)



学習日：5月26日(木) 内容：「白ご飯を目指して」

リオデジャネイロオリンピックで大活躍した水泳選手の萩野公介さん。その栄光は人知れぬ悩みや挫折を乗り越えてのものだった。今回の道徳は、萩野さんが自分を見つめ、不安と向き合いながら心の安定をどう保っていたかに焦点を当てている。繰り返し練習することの大切さ、弱さをさらけ出すことの効果について考え、自分の学校生活に生かしていきたいものである。

【生徒の考え】 心を整えるために実践していること

今、自分がしていることは地味で、作業みたいな感じだけど、必ず成長できると信じてすると、心が軽くなってやる気が出る。

私は、自分を追い込みすぎて疲れるから、リラックスすることを意識していきたいと思います。

心を整えるためには、リラックスするような音楽をかけたり、相談したりする。

小学校の時にケガをして、周りのみんながどんどんうまくなっていくのを見てるとあせったけど、「自分は負けないから、楽にしておこう」と考えるようになった。

大会の直前には、自分で体をたたいたり、先生方に手のひらをたたいてもらったり、軽くマッサージをしてもらって気持ちを整えている。

試合で、自分のせいで負けてしまったら帰らないといけないというときに、仲間と話すると気持ちが和らぎました。

ラグビーワールドカップの日本代表にも選ばれた五郎丸選手を知っていますか。試合中にキックをする時には、「ボールを2回回して芝に2回軽く叩いてセット。3歩下がって2歩左に移動、ポーズ(五郎丸ポーズ)をした後に右足でキックする。」というルーティンを必ず行い、心を整えていたようです。心が落ち着く方法は人によってちがいます。自分がどんなことでリラックスできるか振り返ってみてください。