

生徒指導便り

令和3年 5月

5月も後半になりました。新入生・転入生の皆さんは人定の生活に慣れたでしょうか。6月6日(日)に開催予定の第71回熊本県定時制通信制高等学校体育大会に向けての練習も5月11日から始まりました。昨年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となった大会です。楽しみながら、上位進出を目指して技術と体力を向上させて欲しいと思います。ただ、心配なのが新型コロナウイルスです。熊本県は5月16日(日)～6月13日(日)まで「まん延防止等重点措置」が適用になりました。変異ウイルスが増えている、若者の感染例も増えていると聞きます。これまでに以上に気をつけた生活を送りましょう。

さて、今回は定通体育大会前ということもあるので「ルーティン」について触れてみたいと思います。スポーツ選手が実践しています。例としては、引退されましたがプロ野球のイチロー選手はバッターボックスでバットをスタンドの方に掲げる動作をする。ラグビーマスターの五郎丸選手がキックの前に行う儀式のようなポーズをする。体操の内村選手が跳馬で走り出す前に両腕を前に構えるポーズをするなどです。ルーティンをする効果は「成功の妨げとなる思考や行動を防ぐ」、「不安や緊張を和らげ、心を整え、集中力を高める」、「プレーの確実性を高める」などがあるそうです。失敗したらどうしようなどマイナスの思考をストップし、本来通りの力を発揮できるようにするものです。この他にも、ルーティンとして、靴を決まった足の方から履く人や決まったウォーミングアップをすることなどを実践している人がいます。皆さんも今後の練習の中で

ルーティンを作ってみてはどうでしょうか。特に、卓球もバドミントンも「サーブ」を打つ前のルーティンは是非作ってみてください。

ルーティンはスポーツの場面だけでなく、日常生活でも有効なようです。いつものように私がネットサーフィンをしていて見つけた記事なのですが、明治大学の堀田秀吾が研究したところによると朝のルーティンとして、朝起きたら「①ラジオ体操」をして「②ジョギング」をして「③40度のお風呂に10分入る」ことが朝の最強ルーティンだそうです。実践することで1日を気分良く始められるそうです。3つは無理でもどれか一つでも実践してみてもいいでしょうか。ちなみに同じ記事の中で、怒りを感じそうになったら「**左手の拳を握る**」と右前頭部が活性化され、怒りが収まるそうです。私もアンガーマネジメントとして覚えて実践していきたいと思います。

今回はルーティンについて記載しました。定通体育大会で良い結果が出ることと日常の生活に少しでも役立ててもらえればと思います。

●注意・連絡事項●

- 毎日の健康観察Formsは午後5時までには送信してください。
- 6月6日の定通体育大会は出発が**朝早い**です。団体行動なので遅刻厳禁です。生活リズムを整えておいてください。なお、実施要項は後日配付しますので確認をお願いします。

インターネットの代表的な3つの特性

インターネットには、他のメディアとは異なる特性があります。安全にインターネットを利用するためには、こうした特性を理解しておくことが必要です。今回は、インターネットの代表的な3つの特性をご紹介します。

世界中に公開されている

インターネットは世界中の誰もが書き込み、見ることができる場です。友だちに向けて書き込んだつもりでも、それを知らない人が見ている可能性があります。無料通話アプリや、自分が許可した人だけにしか書き込みを見せないようにできるSNSなどのサービスでなら、知らない人に見られることはないと考えている子どもたちもいるかもしれませんが、しかし、友だちが内容をもらしてしまったり、インターネット機器がウイルスに感染して書き込みが流失してしまったりすることも考えられます。



一度投稿したものは取り消せない

SNSなどのサービスに投稿したものは、削除ボタンを押すことで後から消すことができると考えられがちです。しかし、それはあくまでそのサービス上で投稿が見られなくなるだけのこと、すでに誰かに投稿を保存されている可能性もあります。インターネット上には、他人の投稿を保存して、他のサイトにはりつけていくような人もいるため、一度投稿すると、それがどうなるかわからないのです。



匿名性はない

インターネットには、匿名で利用できるサービスがたくさんあります。しかし匿名だからといって、絶対に個人が特定されないとは言いきれません。不適切な投稿をしてしまった際や、知らない人から一方的に好意を寄せられた際などに、過去の投稿や友だちの投稿などから情報を集められ、個人を特定されることもあります。



インターネットの3つの特性を子どもたちに理解させ、インターネットに投稿する際は、誰に見られても大丈夫なものか、消せなくなってもいい内容か、投稿者が自分とわかって大丈夫かを必ず確認してから行うよう指導していくことが大切です。