

# 生徒指導だより

2025年6月5日

中間テストが終わり、本格的に大会シーズンになりますね。頑張る皆さんを、学校全体で応援していきましょう！それぞれの目標に向かって…ファイト！！

## 6月の生活目標

6月の生活目標は「**自分の役割を果たそう**」です。

6月は多くの大会やコンクール、発表会があります。種目によっては“引退”をかけて、挑戦することもあります。緊張や不安もありますが…その中で大切な事は「**自分にできることを精一杯やり切る**」ことです。一人ひとりが持っている“**自分の役割**”に集中して、大切な時間を過ごしていきましょう！



## 緊張や不安とどう向き合うか…

どれだけ準備（練習）をしても緊張や不安はあるものです。ですが、それは心の正常な働きなので、あって当然なのです。そんな自分を責めずに…今の心の状態を受け入れつつ…今からできることを行動していきましょう！

### ①笑顔を作る

笑顔が筋肉を緩めます。筋肉はガチガチな状態より、リラックスした状態からの方が、大きな力を発揮できますよ。

### ②ルーティンをつくる

毎日やっていることをすると、心が安定していきます。例えば、練習や試合前に仲間とタッチする。テンションの上がる、ポジティブな言葉をかける。（最高！いいね！ナイス！いける！等も良いですね！）

### ③開き直る（発想を変える）

これまで頑張ってきたんだから「なんとかなる！」とポジティブな発想に変えてみましょう。気持ちが楽になって、力を発揮できるかもしれませんよ。

