

## わかるは楽しい 富士塾通信 九月号



### 若い世代が大活躍のパリ五輪



今年のパリ五輪は、誤審ピックと揶揄されるぐらい審判に問題ありましたが、終わってみれば、若い世代を中心に大活躍の日本選手団でした。特に、途中まで大差をつけられて、優勝は絶望と思われながらも、最後の大技で大逆転したスケートボードの堀米選手や、こちらも最後まで美しい体操を貫き、細かい点数を積み上げた結果、大逆転に繋げた体操男子団体、そしてフェンシング・柔道・レスリング・女子やり投げ…など見事、金メダルを獲得しました。惜しくも表彰台を逃した選手もいましたが、最後まで諦めることなく、自分の持っている力を最大限発揮しようと努力する姿には大きな感動を覚えました。

### 大舞台で緊張しないようにするには？

さて、スポーツのトップアスリートは、緊張という二文字を知らないかのように大舞台の大観衆を前にしても臆することなく、自分の最高のパフォーマンスを発揮することができます。

何故、彼らはそれが可能なのでしょうか？

それは、専門のメンタルトレーナーのもとで、心をコントロールするトレーニングを積んでいることも理由の一つですが、一番大きいのは、日々の苦しい練習を積み重ねて鍛え上げてきた自分の肉体と技術力への絶対的な自信が、可能にしていると思います。これは、定期テストや資格試験、高校入試にも当てはまります。

毎日の自主学習での英単語や漢字の練習、学校で学習したことのノートまとめや練習問題など、日々の努力が実力と自信をつけてくれます。

## ★秋の宿泊研修★

今年の秋の宿泊研修は、コロナ禍で中止になる以来久しぶりの**国立沖縄青少年交流の家**にて行なうことを決定しました。

場所は渡嘉敷島です。十月十三日・十四日の2日間で、

- ・ **海の自然体験**（大型カヌー・オープンカヤック・スーパーフロート等）
- ・ **野外の自然体験**（ナイトウォーク・星空観察等）
- ・ **スポーツプログラム**（体育館でのバレーボール・バスケットボール等）

を実施しようと計画しています。

マリンドブルーの透明な海と大自然の空気に思いっきり触れ合うことや仲間と協力し合うことで、体の奥に隠れている潜在能力を引き出し、学力向上に欠かせない積極性やチャレンジ精神を育みたいと思っています。詳細は、近日改めてお知らせします。

**尚、参加料金は参加人数によって変わります。参加者が十二名の場合、中学生（一万八千円）、小学生（一万六千円）十五名の場合、中学生（一万五千円）、小学生（一万三千円）となります。**

※参加人数が十二名未満の場合、プログラムの関係上、中止とさせていただきます。あらかじめご了承下さい。

## ◇九月予定行事◇

▽一学期期末テスト … （小祿中）九日・十日