



# 来週の予定 (6月13日～6月19日)

長井市立長井南中学校

月日	期						校内行事	校外行事・分業・学年等の行事	給食	部活終了	スクールバス		完全下校
	1	2	3	4	5	6					1便	2便	
13月	誦	月	月	月	月	月	普通日課 朝:朝読書・打合せ 給食12:45~13:40 清掃14:40~14:55 総会15:05 15:20 ※部活休止月水交換		なし	15:30	-	15:30	
14火	朝	火	火	火	火	火	普通日課 ☆ 全校朝会 給食12:45~13:40 清掃14:40~14:55 総会15:05 15:20		○	17:30	15:30	17:45	17:45
15水	裁	水	水	水	水	水	普通日課 放課後活動優先日 朝:学年総量・学年集会 給食12:45~13:40 総会14:45 15:00 放課後活動なし		○	17:10	15:10	17:25	17:25
16木	視	木	木	木	木	木	普通日課 朝:親写/打合せ 給食12:45~13:40 清掃14:40~14:55 総会15:05~15:20		○	17:30	15:30	17:45	17:45
17金	/	金	金	金	金	金	普通日課 朝:活動なし 1校時8:40開始 給食12:30~13:20 清掃13:25~13:40 総会13:50 14:05 壮行式14:30~15:20 全体指導15:20~15:30 部活動15:30~17:30	・母親委員会給食試食会 12:20調理室 ・学校運営協議会 14:10交流室	○	17:30	15:45	17:45	17:45
18土	/	/	/	/	/	/	地区中体連大会(柔道、剣道、バドミントンを除く)		なし				部ごと顧問の指示で下校
19日	/	/	/	/	/	/	地区中体連大会		なし				部ごと顧問の指示で下校

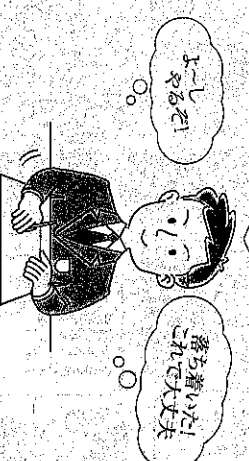
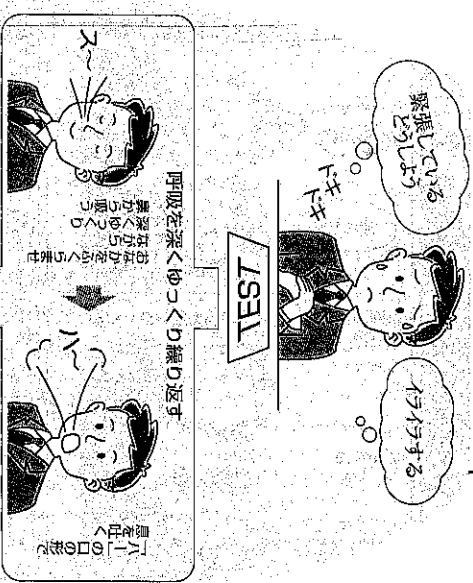
## 緊張したときは・・・呼吸法で心を安定させよう～緊張がみるみる静まる呼吸法

みなさんは「メンタルトレーニング」ということを聞いたことがありますか？部活動や受験などの緊張する場面で、未の中体連地区大会に近づくための「心のトレーニング」です。今週の中体連地区大会を皮切りに、その上位大会や吹奏楽や美術のコンクールなど、緊張する場面がみなさんを持っています。そこで、今号では「緊張がみるみる静まる呼吸法」を紹介いたします。

＜手順1＞  
「ハー」の口の形でゆっくり  
少しずつ息を吐く(約30秒)      ＜手順2＞  
おなかをふくらませながら、  
深くゆっくり鼻から息を吸う

＜手順3＞  
手順1を行う

これを10回程繰り返し続けます。心は呼吸とつながっていると言えます。メンタルトレーニングで心を安定させることができます。曹洞宗(仏教)でも活用されています。曹洞宗では、「調身(姿勢を調える)」「調息(ゆっくり深呼吸)」「調心(心が調う)」という三つを並べて「調身調息調心」といいます。曹洞宗では、「調身」といって、背筋を伸ばし、心を安定させ、呼吸を深く長く吸い込ませることを指します。曹洞宗では、「調息」といって、呼吸を深く長く吸い込ませることを指します。曹洞宗では、「調心」といって、心を安定させ、呼吸を深く長く吸い込ませることを指します。



呼吸で心をセルフコントロールする