

○「切り替える」集中力を磨こう！

集中力が高い人は、何かひとつのことをずっとやり続けるというイメージがあるかも知れません。同様に、あれこれ様々なことをサッと切り替えてやれる人もまた、集中力が高いと言えます。そう考えてみると、日常生活や練習の中でも、磨けるポイントがたくさん見つかります。

例えば、ゲームから宿題、テレビから勉強、休憩から練習といった具合に、集中の対象を切り替える素早さを磨くことができます。皆さんの周りにも、切り替えが得意な人はいるはずで、昼休み中はワイワイ騒いでいたのに、授業開始になったとたん、静かに授業を受ける人などです。「赤毛のアン」の原作者であるモンゴメリは、郵便局や新聞社で仕事をしながら、休憩時間にパッと切り替えて原稿を書くことで、「赤毛のアン」を生み出しました。

パスやシュートでも、練習した技術しか試合では発揮できないように、試合中に「切り替えろ！」と言われても、切り替える練習をしていなければ、いざという時に力を発揮することはできません。

「5分後にゲームをやめて、宿題をしよう！」「10分間休憩したら、次の練習に取りかかろう！」など、“何分後に、次の集中したいことに切り替える”と、日々の生活や練習の中で、集中する対象を切り替えるトレーニングを心掛け、集中力を磨きましょう。もう少しで、後期中間考査ですよ！

○第4回カギ掛け実態調査

11月12日(木)に今年度4回目となる『カギ掛け実態調査』が行われます。地域の防犯隊の皆さんによって実施されていますが、前はツーロックの状況が格段に良くなりました。

しかし、気になるのは無施錠台数がいまだに多いことです。以前も述べましたが、本校は工業団地内にあり、広々として見通しが良いため、外部侵入者の心配がほとんどありません。だからと言って、施錠しなくてもよいわけではありません。自分の仲間を信頼するのは大切ですが、その仲間を犯罪者にしないことの方がもっと大切です。また、自分の大切な物が盗まれてから失望感や後悔の念を抱いてしまうようでは遅いです。

「自分の自転車は盗まれないから大丈夫だ」という根拠のない自信は絶対に無くし、必ず施錠してください。また、ツーロックする心の余裕も身に付けてください。

自転車での通学についても触れます。最近、めっきり寒さが深まっていますので、路面凍結の心配があります。ロードバイクやマウンテンバイクを使用している人が増加し、普段でさえ、スピードの出し過ぎで転倒し、怪我をしている状況が絶えません。急カーブ、木陰、マンホールの上などは特に危険です。十分に減速して通行して欲しいものです。可能な限り、自転車での通学は控え、朝早めに家を出て別の交通手段を利用したり、保護者の送迎をお願いするなど、命の安全を最優先してください。

<令和2年度カギ掛け実態調査集計表>

期 日	駐輪台数	防犯登録数	無施錠台数	ツーロック台数
5月12日(火)	232(257)	217(240)	90(78)	14(2)
7月13日(月)	121(231)	104(214)	35(99)	8(13)
9月15日(火)	192(249)	172(223)	40(66)	79(26)
11月12日(木)				

()内は昨年度

“自分の運命は自分でコントロールすべきだ。

さもないと、誰かにコントロールされてしまう。”

by ジャック・ウェルチ(アメリカの実業家)