

3年 進路通信 1.01 倍

宇部市立厚東川中学校 第3学年 第25号 令和6年11月8日



「緊張」の対策 「呼吸と情動」

コロナ禍は欠席しましたが、毎年12月に岡山県にある大学に研究論文発表を聞きに行きます。ここでは、早朝の運動が日中の運動パフォーマンスに及ぼす効果など運動に関する発表が聞けるので、毎年参加しています。その発表会の中で、少し気になったのが『呼吸と情動』という研究です。東京有明医療大学の先生が研究されていました。呼吸は、無意識でも意識しても行うことができる運動です。呼吸は運動したとき以外にも、いらいらしたとき、不安を感じているとき、緊張しているときなどに自然と早くなるそうです。反対に眠っているときや安心しているとき、リラックスできているときは、ゆっくりと呼吸しています。このように『呼吸』は『感情』と深く関係しています。緊張や不安な状態を『呼吸』を利用して意図的に和らげたり、落ち着かせたりすることでスポーツや発表会などでベストパフォーマンスを発揮しようというのがこの研究の目的です。

今後、12月に駅伝大会、新年に入ると入試などの行事があります。もし、これからの行事で緊張したり、不安に思ったりしてパフォーマンスが低下してしまいそうな場面があったら、意識的にゆっくりとした『呼吸』をしてみてください。呼吸で感情をコントロールして本番に最高のパフォーマンスを発揮しましょう。

入試説明会、募集要項、パンフレットについて

資料名(学校名)	内容	備考	申込締切日
精華学園高等学校 LAN 学習センター 学校説明会(個別) ①11/16(土) ②12/14(土) ③1/18(土) ④2/1(土) ⑤2/22(土)	・校舎の特色や入学から卒業までの流れや学習方法について	・「進路情報コーナー」に掲示しています。案内は生徒にも配布しています。 ・申込および参加は、各自でお願いします。	×切はありませんが、事前予約が必要です。
広島商船高等専門学校 入学者募集要項	・入試に関する情報	・「進路情報コーナー」に掲示しています。 ・WEB出願になります。資料が必要な場合は、担任までお知らせください。	推薦 1/11(土) 一般 2/9(日)

※ HPにも進路通信をアップロードしています。



自主学習の取組

↑厚東川中学校 HP

自主学習の取組が少し変わってきました。以前は、インプット重視のノートの使い方だった人も今では、アウトプット重視のノートの使い方になっています。テストや入試は、「まとめをしる」という問題の出され方はしないので、問題文の内容に答えるトレーニングを積んだ方が圧倒的に効果的です。11月6日(水)に受けた習熟度テストも解き直しに使ったり、分からないところを教え合ったりするなど上手く利用して、自主学習の取組をさらにブラッシュアップしていきましょう。