

# チーム

東中学校  
女子バレーボール部通信  
NO. 176号  
7月22日(月)

## 新チーム発足!

新チームがスタートし、1週間が経ちました。みんなの表情がとてもいきいきしているのが印象的です。今の新鮮な気持ちを忘れずに、暑い(熱い!)夏休みを乗り越えましょう。

そんな頑張っているみんなに、先生から3つ課題です。ぜひ、心にとめて練習に励んでほしいと思います。



### ①もっと雰囲気的大事に!

厳しさの中にも楽しさを見だし、やらされるのではなく、自分で考えて取り組もう。集団の中の一人ではなく、一人一人が自立(自律)した集団になろう。

### ②「見たことのないチーム」のイメージを!

先生がみんなに投げかけた言葉です。先生の頭の中では、次々にいろいろなイメージが浮かび上がってきます。あなたの頭の中には、どんなイメージが浮かんできていますか。今の自分、これまでのチームに満足しては成長はありません。

### ③伝統を大切に!

3年生の先輩をはじめ、これまでの先輩たちの存在・頑張りがあり、今のチームがあります。強いだけが東中学校女子バレー部の伝統ではありません。結果以上に、一人一人の“人間性”が大きな評価を受けていると言っても過言ではないでしょう。礼儀・マナー・表情・あいさつ・声など、今一度自分の取り組む姿勢について考えてみよう。

### 【自信をつける方法】

#### ①セルフトーク:

自分に語りかける言葉を変える。ポジティブなセルフトークを粘り強く実行すれば、90日で人生を変えることができる。

#### ②イメージトレーニング:

自分が物事を成し遂げている姿を思い描く。普段からイメージトレーニングをすることで、大きく自信がつく。

(「一流の人に学ぶ自分の磨き方」  
ステイブ・シーボルド)

コートだけが練習の場所ではありません。限られた時間をどう使うかが大切です。



### 【保護者の皆さんへ】

新チームが始動し、1週間が経ちました。基礎的な練習がほとんどですが、一人一人こつこつ取り組んでいます。子どもたちには今の気持ちを大切に、取り組んでほしいと思います。

さて、以前にもお知らせしましたが、今年の夏休みは少し練習試合を交えながら進めていきたいと思います。様々な面でご負担をおかけしますが、よろしくお祈りします。

