

チーム

東中学校
女子バレーボール部通信
NO. 209号
2月28日(金)

自分で学ぶ意識

【継続と怠惰の複利法則】

1を現在の實力だとして、毎日0.01の努力をするか、サボって0.01の後退をするかで大きな差になる。

継続の法則：

1.01を365乗算すると、約37.8ちいさな努力を積み重ねると、1年で實力は飛躍する。

怠惰の法則：

0.99を365乗算すると、約0.03毎日怠けてサボることで、1年で實力は圧倒的に落ちる。

ある部員が今回のバレーノートに書いた内容です。先週の練習試合の中で、少し『1.01の法則』について話をし、「自分でも調べておきなさい。」と声をかけました。一体どれだけの人が、自分で調べたのでしょうか。そして、調べたことをどう自分の頭・体・心に落とすとしていく作業をしたのでしょうか。



今回の話だけに限らず、様々な面で“受け身”になってしまっている人はいませんか。同じことを練習したり、教えてもらったり、見たりする場合でも、気持ちの持ち方一つでその効果・成果は大きく変わってきます。明日からの二日間、たくさんのチームと出会い、いろいろなことを教えてもらうでしょう。全ての面で“主体的”に取り組む気持ち・姿勢を大切にしましょう。



【後輩につなぐ！】

1日(土) 豊明スプリングチャレンジカップ
at 桜花大学(豊明市)

参加チーム：

沓掛中・豊明中・長久手南中・
光ヶ丘中・水野中・水無瀬中・
旭中・尾張旭東中

試合形式：総当たり戦

(1セットマッチ)

2日(日) 合同練習・練習試合
at 名古屋商業高校

今週末は、卒業式前(3年生を送る会)のため、体育館が使用できません。どこの学校も同じ条件の中で、声をかけてもらったことはとてもありがたいことです。先輩たちが培ってきたまさにこれが“伝統”です。決して“強い”からだけで、声をかけてもらっているのではありません。



最後に、これまでの先輩たちの姿・表情について、お二人の話を紹介します。これを聞き、みんなは何を感じてプレーしますか？

「尾張旭東中の生徒は、本当に必死にやっている。見ているこちらまで、すがすがしい気持ちさせてもらえるので、是非次回も来てほしい。」

(豊明市バレー協会の方)

「尾張旭東中の子の眼がいい。一生懸命食らいついていこうとする気持ちが伝わってくる。」

(名古屋商業高校バレー部監督)