



人に学び・物に学び・自然に学ぶ

三室中だより

《学校教育目標》平成29年度第7号 平成29年9月29日(金)発行
自ら学ぶ生徒の育成 心の豊かな生徒の育成 健康でたくましい生徒の育成

さいたま市立三室中学校	
〒336-0912	ばんぼ
さいたま市緑区馬場1-38-2	
学校	048-874-2331
FAX	048-810-1125
相談室	048-876-1731
http://mimuro-j.saitama-city.ed.jp	

『5つの「C」』

校長 落合 優

第38回三室中学校体育祭は、台風の影響で開催も危ぶまれましたが、たくさんの御来賓の御臨席を賜り、励ましの言葉をいただき、さらに保護者の皆様方から多くの応援をいただき、無事終わることができました。本当にありがとうございました。3年生の立派な態度と1・2年生の真剣に取り組む姿勢には、感動させられました。

さて、10月も、新人体育大会、合唱祭、駅伝大会と行事が続きます。新人体育大会は、1・2年生が中心となって挑む初めての公式戦です。駅伝大会は、三室中の代表として襷を繋いで走ります。合唱祭は、学級が心をついにし歌うことで、素晴らしいハーモニーを奏でることができます。そこで試合や、行事、試験等に臨むための心構え『5つの「C」』をいつも心に留めておいてください。

5つの「C」とは・・・

(デジタル大辞泉 調べ)

- 1、 **condition** コンディション 「状態・様子」
体調や気持ちをベストの状態にししておく
- 2、 **control** コントロール 「調整・管理」
自分の気持ちや体調を良い状態にししておく
- 3、 **confidence** コンフィデンス 「信用・信頼・確信」
周りからの信頼を得ている 自信をもっている
- 4、 **continue** コンティニュー 「継続・持続」
続けていく (継続は力なり)
- 5、 **concentration** コンセントレーション 「集中」
集中している

この5つが揃うことで、気持ちが楽になり、自信がもて、そして平常心で臨むことができると思います。練習は本番のように、本番は練習のように、準備をしっかり行いやるべき事をきちんとし、そして、自信をもって臨むことが大切です。悔いの残らないように万全の準備をして平常心で全力をつくしてください。