

1 最も重要なのは「計画的な生活」

- 遊ぶのもいいですし、昼寝をするのもいいです。
- ただし、それが計画に則った遊びなのか昼寝なのかが問題です。
- ご家庭の行事もあることと思います。それらを計画に入れ、なおかつ部活動・補習・高校見学・ボランティア活動・夏季講習・その他習い事・家庭学習・余暇の時間などを組み込んだ毎日のスケジュールを立て、その通りに実践させるようにしてください。
- なぜなら、私たち大人も息抜きをしながらも仕事に励んだりしている毎日
は、組織や自分が立てたスケジュールにしたがっているものであり、「計
画的な生活」を送ることが社会を構成する一員になる第一歩だからです。
- 「家でだらだらして困る」場合は、そのスケジュールが立てられていないの
ではないかと思われます。

2 パリ 2024 オリンピック・パラリンピック

- 世界のアスリートたちが、4年に1度※のオリンピック・パラリンピックに
向けて、長い期間のモチベーションのコントロールと体調管理をしながら、
ベストの状態に挑む大会です。
※ 東京オリンピック・パラリンピックは新型コロナウイルス感染症の流
行により1年遅れて開催したため、パリオリンピック・パラリンピック
との間は3年間になっている。
- 保健体育の学習指導要領で、スポーツとの関わりに「する」「見る」「支える」
「知る」の4つが掲げられています。
- 「する」とは実際にその競技をしてみることです。
- 「見る」とは観戦してアスリートたちを応援したり、素晴らしいパフォーマ
ンスに感動したりすることです。
- 「支える」とは、ボランティア活動で大会運営を手伝ったり、選手個人のト
レーナーとなってまさにその選手を支えたりすることです。
- 「知る」とは馴染みのなかった競技についてルールを覚えたり、様々な戦術
があることを知ったりすることです。特に、パラリンピックの競技につい
ては知らないことが多いのではないかと思います。
- 時差の関係でライブの観戦を1日の計画に入れるのは難しいかもしれませ
んが、再放送やダイジェストなどで「見る」「知る」に力を入れ、感動体験
をしてほしいと思います。

事件・事故に巻き込まれない夏休みになることを願っています。

