



練習の後、足の痛みで保健室を訪れる人が多くいます

原因の多くはシューズの問題

- 「足に合わない」 → シューズを変えてみる
- 「クッション性がない」 → インソール（中敷き）を変えてみる
- 「足の爪が長い」 → 爪を切っておく。忘れがち

練習前に工夫して対策してね!

いつのまにかメンタルを悪化させる北高生に多い癖

1 睡眠時間を削る

睡眠時間を削ると、脳機能が変化し、不安・うつ傾向が強まります。常習化すると精神的にも身体的にも不調をきたし、新たな不安の種を生んでしまいます。休日に寝だめするのではなく、安定したリズムで睡眠をとるように心がけましょう。

2 完璧をめざしすぎ

一生懸命取り組んで完璧にできるようになるには、それなりの時間を要します。かかる期間は人それぞれで、同じではありません。「あの人にはできるのに、何で自分はできないのだろう」と自分を責めないでください。完璧に見えるその人もあなたが気が付かないところで抜けていたり、失敗していたりします。初めから完璧にできる人はいません。

3 相手に合わせすぎ

相手に合わせるということは、争いごとにならないので楽だと思われかもしれませんが。しかしそれは、自分の欲求や意見を無視して相手に従うことを意味します。過度に合わせると、相手と対等ではなくなり、自分というものを失います。急に意見を主張しだすのは難しいでしょうから、いくつかあるうちの一つは意見を言うようにしましょう。「私はこう思うけど、あなたはどう思う?」と自分の意見を主張しつつ、相手を尊重する言い方だと言います。

4 人と比べる

SNSで人のライフスタイルを知ることができるようになりました。「あの人は楽しそうにしている、キラキラした生活をしているのに、何で自分は苦勞が多く、悩みが多いのだろう?」と思ってしまうと、自己肯定感が下がってしまいます。比べる相手は過去の自分にしましょう。例えば、「依然より短時間で作業を終えられた」とか、「昨日より30分早起きできた」など自分が好転していることに目を向けましょう。自分が出来ていることを自分の都合よく考えることがコツです。

もしも、以前できたことができなくなって落ち込んでしまうという人は、これまでの作業がキャパオーバーになるほど頑張ってきたのではないのでしょうか。頑張る時もあれば、頑張れない時もあります。これは甘えや怠けではありません。あなたはロボットではないのですから、体力にも気力にも限界があります。ずっと頑張ってきたのに、今、頑張れていないのなら、それは「頑張らないことができるようになった」のです。「頑張らないことを頑張る」ようにしてみてください。