如月(きさらぎ) 第55号　令和5年2月15日

甲府工業高校卓球部通信

目標 ： 札幌インターハイベスト１６

【今回の言葉】　【 集中力の波 】

引用文献　ハーバード・ジュリアードを首席卒業した私の「超・独学術」１

（著）廣津留すみれ

解　説	***「集中力の波」をつかんでおくことも大切です。一般的には、「集中の続く限界は90分」「中でも強い集中が続く限界は15分」とよく言われますね。確かに15分はひとつの単位でしょう。この最小単位を３つセットにすれば小中学校の授業の1コマになりますし、６つセットにすれば大学の1コマに相当します。この波を意識しつつ、集中力が落ちかけたところで休憩に入るのが基本的なやり方と言えるでしょう。*** 私も集中力がもたないので、時間を区切って行うようにしています。

3年生送別会　2月11日（土）

今後の予定	6県交流（小瀬・緑ヶ丘）	2月18日（土）・19日（日）
	甲府工業強化練習会（緑ヶ丘）	2月25日（土）
	卒業式	3月1日（水）

編集後記	3年生送別会を今年は1，2年生も参加出来ました。卒業生は全員挨拶をしますが、内容も良く3年間の成長を感じます。また、卒業記念DVDを全員で観ました。これからインターハイまでのストーリーを作るのは今の選手が中心になります。3年生の言葉を素直に受け入れ、良い報告ができるようにしましょう。