



七尾市立七尾中学校 学校だより

令和4年6月16日

やってやろうぜ

NO.15

◆全能登大会に向けて

6月11日（土）から全能登大会が開催されています。18日（土）、19日（日）は、ほとんどの競技が各地区の競技場で開催される予定です。この大会は、県大会への出場権をかけた大会でもあり、特に、3年生にとっては、最後の全能登大会です。どの部活動も試合に出場した生徒だけでなく、応援する生徒も含めてチームが一つになり、活躍する姿を期待しています。

そこで、大会に向けて心掛けてほしいことを紹介します。スポーツの試合、文化面での表現、演技などをパフォーマンスと言います。パフォーマンスは、そのときの心の状態や考えていることで、同じ時間、同じことを行っても大きな違いとなって表れます。大会等で安定した心を保ち、高いパフォーマンスを発揮するために必要だと考えられていることが以下のことです。実践してみてください。

【機嫌をよくすること】

機嫌がよい方が、パフォーマンスが上がり動きがよくなります。いいアイデアも浮かびます。逆に不機嫌だとあまりよいパフォーマンスは発揮できないそうです。朝も機嫌良く、元気なあいさつをしましょう。

【今に生きると考えること】

過去や未来にとらわれない。「あの時〇〇すれば。〇〇になったらどうしよう。」等、心が揺れ動かないように、終わったことや結果を考えないで、今やるべきことに集中しましょう。

【ありがたいと考えること】

文句や愚痴を言っている間は、心は安定していません。「ありがとう」と感謝の気持ちを持ち、そして自分の心を整えてください。

◆スクールカラー・校章について

スクールカラー・校章の由来を知っていますか。その由来について紹介します。

七尾中学校のスクールカラーは、「藤色」です。藤の花の花言葉に「welcome（歓迎）、tender（優しさ）、steadfast（確固たる）」等があります。この花言葉は校風にも通じることから、「藤色」が採択されました。

七尾中学校の校章の由来は、「藤の花」をモチーフにデザインされました。「藤の花」を上向きにすることで、『向上心』、『前進する姿』を願っています。七尾（NANA O）の頭文字である『N』を稲妻型にすることで、『躍動感』を表現しています。



◆「あいさつ運動」実施中

5月18日（水）から毎朝、生徒会企画による部活動ごとのあいさつ運動を行っています。朝のあいさつの声が玄関に響き渡り、お互いにさわやかなあいさつが交わされるようになってきています。あいさつは、コミュニケーションのスタートです。これからもさわやかなあいさつを心掛けましょう。



◆よい習慣を身に付けよう

6月末には期末テストがあります。テストは、自分の学習状況を把握するだけでなく、学習目標という面もあります。今から期末テストに向けてよりよい習慣を身に付けましょう。以下は、目標を達成するための習慣の例です。心がけてみてください。そのことが、自信となり大きく成長することに繋がると思います。

【先延ばしにしない。「いつかしよう」と思っていることを今始める】

目標達成の最大の要因は、「今すぐ実行する」という簡単な習慣です。「机の上を整理する。」「数学の問題を1問解く。」など。何をやるにせよ「今すぐ実行する」という習慣を身に付けましょう。「いつかすれば」と思っていることなど行動を起こさなければ、絶対に実現はしません。

【決断する】

いったん決断したら、めったにかえない。やり遂げましょう。

【小さな目標を達成して成功体験をもつ】

設定した目標を一つでも二つでも成し遂げて成功体験を味わうことで、さらにモチベーションが高くなります。目標の達成に近づくために、例えば、「今すぐ実行できることを箇条書きにして、そのリストを毎日見直しながら実行してみる。毎日30分の家庭学習時間を45分にする。授業で学習したことを休み時間にもう一度見直す。」等、自分なりにすぐに行えることから挑戦してみましょう。

※今年度もコロナ感染症予防対策のため2年生で実施していた「わく・ワーク職場体験」は行いません。ご理解をお願いします。

【各種大会 表彰伝達】

5月20日(金)	【全能登中学校陸上競技大会】 <男子> 100m 8位 長谷佑輔 1500m 5位 大森友敬 8位 小池晴斗 3000m 4位 赤坂直人 6位 小田雄斗 7位 豊島颯斗 走幅跳 2位 春山京士朗 3位 平田 光 4×100mR 3位 松井隼人 平田 光 田端陽琉 春山京士朗 <女子> 100m 6位 田中一華 200m 4位 佐竹美洸 800m 5位 西田つばさ 1500m 4位 西田つばさ 7位 天野ひかり 100mH 4位 寺井美鈴 7位 田中一華 走高跳 3位 藤 愛琉 砲丸投 3位 丹尾那智 5位 天井葉月 1・2年100m 4位 佐竹美洸 5位 藤島未規 1・2年走幅跳 5位 天井葉月 6位 岩間穂香 7位 小崎由愛 4×100mR 4位 天井葉月 佐竹美洸 藤島未規 岩間穂香
5月21日(土)	【全能登バスケットボール中島大会】 女子 優勝 男子 2位
22日(日)	【能登地区中学校バレーボール大会】 男子 2位
6月12日(日)	【全能登体育大会体操大会】 男子個人総合2位 上谷内悠斗(ゆか2位 跳馬2位 鉄棒2位 あん馬3位)