



# 七尾東部中学校

令和3年2月1日No.10

ホームページアドレス <https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/nanaoj/>  
メールアドレス [toubutyu@edu.city.nanao.ishikawa.jp](mailto:toubutyu@edu.city.nanao.ishikawa.jp)

七尾市立七尾東部中学校  
TEL53-0812

## 【積み重ねが大切です】

「ちりも積もれば、山となる」という諺を聞いたことがあると思います。言葉通り、目に見えるか見えないぐらい小さなちりでさえも、それが集まれば山になってしまうという意味です。お金も同じことで、毎日お釣りなどの小銭を少しずつ貯めていくと知らず知らずのうちに思いのほか大金になるものです。生活の中にも、このように少しずつ蓄えていくことが大切であるものが結構あります。

例えば、学習です。試験があるからといって、前日の一日だけ学習しようとするのは無理があります。そんな時、普段から少しずつやっておけばよかったと後悔するものです。別の意味で、宿題は毎回出るごとに終わらせてしまえば何でもないのに、ためてしまうと一度でできない量になってしまいます。学習で分からないところも同様で、分からないと感じたときにその場で質問したり、調べて解決したりしておけばよいのに、そのまま放っておくと全く分からない状態になり、ついには、その教科全体が不得意になってしまうこともあります。

それとは、逆に、これはとても自分には無理と思えることでも、毎日少しずつやっていけば終わってしまいます。つまり、高い目標を掲げると一見して無理のようにも思えますが、その目標を達成するために、小さな目標（スモールステップ）をつくり、それを達成したらさらに次の目標へと進むというように目標を細かく区切って取り組むと、考えていた以上の目標を達成することもできます。今までの自分をもう一度振り返ってみてください。受験に向けて焦りがあるときや何をすればよいか分からないときには、原点に戻り、スモールステップで着実に今できることを実行してほしいと思います。

## 【スポーツから学ぶこと】

剣道に「残心」という言葉があります。これは、相手に打ち込み、技が終わっても、なお、相手の反撃に備え、緊張を解かない心構えのことで、一つの物事に打ち込んだ後も、その余韻に浸る心のゆとりのようなものです。

柔道の「精力善用」「自他共栄」という教えは、自分の力を社会や人のために役立てること、相手と稽古し、互いに技を磨き、心も身体も鍛え合うことを意味しています。柔道は常に二人で練習します。しかし、気が合う相手ばかりでなく、苦手な人とも練習しなくてははいけません。そこで「和」が大切になります。「人を嫌いになってはいけません。嫌えば、相手もあなたを嫌いになる。」という言葉聞いたことがあると思います。人を受け入れ、認めることから人間関係は築かれていきます。

また、柔道は受身の練習から始めます。受身とは、相手に投げられたときに怪我をしないための技です。柔道で投げられることは、負けを意味します。つまり、柔道は負ける練習から始めます。ここにも、「和」の心を感じることができます。

スポーツの目的は、精神の鍛練や技術、体力の向上など様々ですが、その一つに試合に勝つことがあります。どのチームも勝利に向けて努力をします。それぞれが努力を継続し、特に、一流と言われる選手が集まった実業団やプロの世界では、努力の差はほとんどないと思います。どこで勝敗が分かれるのでしょうか。それは、「勝ちにつながることは、すべてやる。負けにつながることは小さなことでも絶対にやらない。」ということができているチーム、選手が試合では勝敗の流れをつかむと思います。勝敗を左右するのは、相手の強さではなく、自分次第ということです。

これらの考え方は、色々な場面で自分たちをより成長させるために当てはまると思います。

## 【生活・学習オリエンテーション】

1月13日（水）に、生活オリエンテーションと学習オリエンテーションを学年単位で行いました。生活オリエンテーションでは「ルールやマナーを守ること」学習オリエンテーションでは「七尾東部スタンダード（学習規律について）のグレードアップ版や自己教育力について」それぞれポイントを絞って担当の先生から話をして頂きました。特に、3学期はまとめの学期です。生活面や学習面での定着を意識し、今後もよりよい学校生活を目指して、積極的に活動してほしいと願っています。



【1年生のオリエンテーション】

## 【生徒会掲示板より】

毎朝生徒会役員があいさつ運動を行っています。12月は「たすきを付けていない人がいる。」「大きな声であいさつができていない人が多い。」などが反省として、逆に「立ち止まってあいさつをしてくれる人が増えた。」がよかったこととして挙げられました。今後も「立ち止まって、大きな声で、あたまを下げて、先あいさつ」を心掛けてください。慌てず、ゆとりを持って、元気に登校してください。

## 【感染症予防対策のお願い】

現在も地域によっては、緊急事態宣言が発出され、日々沢山の人が感染している状況です。学校でも感染症予防対策をしっかりと行うよう生徒にも呼びかけを行っています。ご家庭でも予防対策をお願い致します。今後も生徒本人はもちろん、ご家族で発熱等の症状が出たり、PCR検査を受けることになったりした場合は、速やかに学校に連絡して頂き、受診結果がでるまでは学校を休ませる対応をお願い致します。感染症予防のためのご理解とご協力をお願い致します。

### 【1月25日（月）学校訪問での授業風景】



### 【校内書き初めコンクール 展示】



## おめでとうございます。各種大会 表彰伝達

1月12日（火）	令和2年 いじめ防止標語コンクール 【優秀賞】西野 葵 【佳作】白石 幸彩 斉田 ゆめ 美津 慶多
1月12日（火）	令和2年 ごみのぼい捨て防止PRポスター中学校部門 【優秀賞】清水 茉優

### 【七尾市教育委員会からのお知らせ】 Let's call.. オアシスライン

TEL 0767-52-0783

受付時間： 13:00～16:00(月曜～金曜)

相談内容： 悩んでいること、困っていること

\*匿名でのお電話で構いません。秘密は守ります。

### ～親子のなんでも電話相談室～



～オアシスライン担当～