



スクールライフ

令和6年7月3日
内灘中学校長 小村 隆典
生徒指導部



「やってみよう」・・・挑戦すること

校長 小村 隆典

6月には加賀地区県体予選が行われ、内灘中の生徒たちは精一杯の健闘を見せてくれました。試合中の闘志あふれる表情や試合後の悔しそうな表情や涙には心を動かされました。見事に勝利した生徒もいれば、目標まで届かずに悔しい思いをした生徒もいますが、試合後、内灘中の生徒たちは、対戦相手や応援してくれた仲間たち等に感謝の気持ちを言葉にしていました。とても爽やかで立派な態度でした。私は6月の全校集会で、「『ありがとう』の言葉を大切に



する。感謝をし、他者のために行動することで人とのつながりができる。」という話をしました。勝利をめざして頑張る生徒たちや一生懸命に応援する本校生徒たちを見て、「人のために頑張ることができる、素敵な生徒が多い」と感じました。県体への出場権を得た生徒たちは、次の試合に向け、頑張っしてほしいと思います。

自分を大切にする言葉・・・「やってみよう」

7月に入りました。あと3週間で夏休みです。夏休みは自由になる時間が多くあるため、「目標に向けて努力する人」と「なんとなく過ごす人」との差が大きく開く時期です。

挑戦する人はやりがいをもって生活するため、幸福感が高くなります。挑戦すれば必ず目標を達成できるわけではありませんが、少なくとも成長することはできます。本校生徒には「挑戦し、成長する夏」を過ごしてほしいと願っています。目標を達成するためには、時間を大切にすることです。時間を大切に使うことは「自分を大切にすること」そのものです。

この夏、特に3年生は「自分史上、最も努力する夏」にしてほしいと思います。1・2年生の皆さんも小さな努力を積み重ね、「成長する夏」にしてください。きっと、「なりたい自分」に近づきます。

目標達成への3つの壁

- (1) **目標の明確化**・・・例えば、3年生であれば「〇〇高校に進学したい」だけではなく、「何をいつまでに」（例：この数学の問題集を8月中に2回解く）を明確にします。特に3年生の皆さんは担任の先生と相談し、「何をいつまでに」をはっきりとさせましょう。
- (2) **実行する**
 - ① **環境を整える**・・・生まれつき意志が強い人はいません。目標に向けた行動の**じゃまになるものは見えないところに片付けましょう**。（スマホ・タブレット等が気になる人は学習開始時刻には家族に預かってもらうとよいでしょう。）
 - ② **小さく始める**・・・いきなり実行へのハードルを上げず、小さく始めることがコツです。家庭学習時間が30分の方は、まず45分くらいから始めましょう。もの足りなくなってきたら、**少しずつ増やして目標に近づけます**。
- (3) **継続する**
 - ① **すでにある習慣とセットにする**・・・例えば「夕食後に必ず家庭学習を始める」等、自分のやりたいことを「**毎日していること**」と**セットにしましょう**。よいきっかけになります。
 - ② **宣言する**・・・家族や友だち、先生に「毎日〇〇する」などの宣言をしましょう。**宣言をすることで、その行動をせざるを得ない状況に自分を追い込むことができ、継続できる可能性が高まります**。是非、宣言してみてください。

トップアスリートによるアイスブレイク

6/25(火)から3日間、被災地の子どもたちへの支援の一つとして、日本サッカー協会と日本財団による『トップアスリートによるアイスブレイク』が本校で行われました。サッカー元日本代表の中西永輔さんやハーフナー・マイクさんをはじめ、様々なスポーツの元日本代表クラスのアスリートの方々と本校生徒たちはスポーツを通じた交流を行いました。

ハーフナー・マイクさんからは「これから様々なことに楽しく挑戦してほしい。」というメッセージをいただきました。また、活動後に杉山美紗さん(アーティスティックスイミング元日本代表)は「生徒の皆さんの笑顔ときらきらした目を見ることができ、うれしかった。」と語っていました。

日本サッカー協会と日本財団の皆さま、アスリートの皆さま、素晴らしい時間を提供していただき、本当にありがとうございました。



【7月の生活目標について】

生活目標は「1学期を振り返り、生活の質を高めよう」です。1学期の生活目標は「さわやかなあいさつ」「時間厳守」「正しい身なり」に重点を置き設定しました。学校全体で振り返ってみると、あいさつについては、生徒会執行部や生活委員会の取組もあり、自分から積極的にあいさつをする生徒が多くなりました。



【近づく夏休み】

7月23日(火)から夏休みを迎えます。約40日間の夏季休業です。家庭での生活ではチャイムが鳴りません。自らの生活を設計し、規則正しい生活をする中で、自主的・自律的な態度を身につけましょう。



3年生は夏休み中に高校の体験入学が実施されます。自分たちのこれからを考える貴重な体験です。自分自身を見つめ直し、自分を律する姿勢をもって体験に臨んでほしいと思います。

夏休み中にも、部活動、体育祭の準備など学校で活動する機会があります。欠席する際は確実に学校へ連絡してください。また、不審者情報をはじめ、事件・事故等が発生した場合も学校に連絡をお願いします。(Tel: 076-286-0017)

【熱中症予防について】

登下校時や部活動時など熱中症の危険性が高いです。水筒を持参し早め、こまめに水分補給をしてください。登下校時に帽子や日傘の使用を認めます。

また、制汗スプレーと制汗シートについては無香料のもののみ使用を認めています。臭いに敏感な生徒がいますので、かならず無香料のものを使うようにしてください。

