

- 心身ともに健康で明朗な生徒
- 自主的に学習する生徒
- 責任を重んじ協調性のある生徒



令和3年 2月12日(金) 発行
【発行責任者】郡山市立小原田中学校長 熊坂 洋

手をたずさえて

自分と向き合う時間を大切に...

バスタブにつかり、温まった身体をひろげて、ストレッチを行う。

それは1日の終わりに必ず行う日課だ。

たったひとりの部屋で、身体を伸ばしながら、コンディションを確認する。小さな違和感も見逃さない。約10年かけて、鍛え続けた筋肉と会話を交わす。そんな時間を僕は大切にしている。

ストレッチをしながら、確認するのはフィジカル・コンディションだけじゃない。今日一日を振り返り、自分自身を見つめ直す時間でもある。

定めた目標と、現在の自分との距離を測り、足りないものを認識する。

自分の弱さを突きつめたり、強さを確認することもある。

良くやったと褒めることがあっても、満足したことは一度もない。そんなときは逆に「じゃあ、今度はこうしよう」と自分にはっぱをかける。新たな課題を与えるんだ。近い将来やってくるだろう壁に備えた準備をするために。

困難に直面しているときは、「こんなことで立ち止まっている場合じゃない」と打開策を考える。見落としているなにかを探す。必ず扉を開く鍵はあるから。

闇雲に努力するだけでは、成長はできない。

そのために重要なのは、冷静に現実を見ることだと思う。良いことから悪いことからも逃げない。ストレッチをしながら、等身大の自分を知る。心の重要性を知った今は、どんなときも見直すべきは心だと改めて感じている。

勇気とチャレンジ精神に満ちた朝を迎えたいから「よし、明日も頑張るぞ」という気持ちで眠りにつくため静かに自分と向き合う時間は欠かせない。

福岡でも、東京でも、南アフリカでも、チェゼーナでも、そして、ミラノでも毎日同じようにストレッチを続けてきた。そんな時間を過ごしてきたから、劇的に環境が変わっても自分を見失うことや迷うことなく、歩み続けられたんだと思う。

長友佑都著『日本男児』より



長年サッカー全日本代表として活躍している長友佑都選手の著書的一部分です。長友選手と言えば、W杯にも3大会出場し、海外のクラブチームでも活躍するなど、名実ともに世界有数のサイドバックに進化したサッカープレイヤーです。この本から、その華やかな活躍とは違って、世界で活躍できる状態にたどりつくまでの苦労や努力、何よりも「自己を見つめる厳しさ」が常に彼の真ん中にあるということ、それを知ることができました。

テストの後をより大切にしてください！



以前も掲載しましたが、今回も載せます。…「テストの後をより大切にしてください！」

1・2年生は今年度最後の定期テスト、3年生は最後の実力テストが終わりました。1・2年生には、ここ数日の授業で解答用紙が返却され、テスト反省が実施されているところだと思います。「点数」が一番の注目の的であると思います。しかし、忘れてはいけないのは、テストに至るまでの「過程」です。テスト当日までの自分の取り組みについてよく考えてほしいと思います。そして、次のことを実行しよう。

- ① 解答用紙が配付されたら、模範解答を作成すること。
- ② できなかった問題を明確にし、なぜ間違ったのかをはっきりさせる。分からなかったら、先生に聞き、自分が納得するまで質問し解決する。
- ③ もう一度何も見ないで問題を解いてみる。できるまで何度も。
- ④ 問題用紙と解答用紙をファイリングする。実力テストや将来の入試対策に役立てる。

3年生も、今回のテストのできなかった問題はできるよう解決してください。これらは長友選手の生き方・考え方に繋がります。どんな状況の下でも自分を高めていけるよう「自己を見つめる厳しい目」を持つことです。

83名が県立前期選抜に挑む！ 2/15には最終倍率確定！

県立高校前期選抜の出願が終わり、志願状況が発表されました。2月10日から出願先変更が行われ、2月15日には最終倍率が確定します。そして、県立高校前期選抜まであと20日です。83名の生徒達が3月3日からの前期選抜に挑みます。いよいよ“勝負の時”です。



『万全を期す』という言葉があります。「ぬかりのないように準備すること」という意味です。「もう20日しかない」と考えるのか、「まだ20日もある」と考えるのか…考え方はいろいろあると思いますが、どうせなら「まだ20日もある」とポジティブ（前向き）な考えに立って、この20日間に『万全を期す』ことです。

1月29日（金）には時間をもらって、社会科の学習を例に『入試直前対策』の話をしました。あの時の話をもう一度思い出してください。

「直前に見ていた用語が出題されるなど、社会や理科は直前の学習が点数に結び付く場合がよくある。（だからといって、国・数・英を手を抜くということではない。）」、「直前の学習としては、今までやってきた問題集やテキスト等を再度確認する。今までの実力テストや定期テストをやり直すことも効果的である。」、「社会科教科書の章のまとめ“学習をふりかえって”のページを学習の整理に活用する。」など、入試の出題傾向から直前の学習方法について説明をしました。

83名の3年生へ、生活のリズムを整え（早起きの習慣化）、感染症対策を含めた体調管理にも十分注意してください。そして、最後まで決してあきらめないことです。これからの一日一日を大事に刻んでいこう！



県立高校入試対策講座

こんな考え方もある！『自己成就予言』

心理学の世界では、「未来はこうなるだろう」と明確に予言することで、その予言が現実になる効果があるという理論があります。それを『自己成就予言』（じこじょうじゆげん）と言います。自分の未来を明確に予言し続けると、自然に意識がその方向に向けられ、行動そのものもその方向に向かい、やがては思いが成就する、という考えです。

「A校に合格したい」というありふれた希望を、「A校に絶対合格してA校生になる！」という明確な“宣言”に替えて挑戦してみてください。

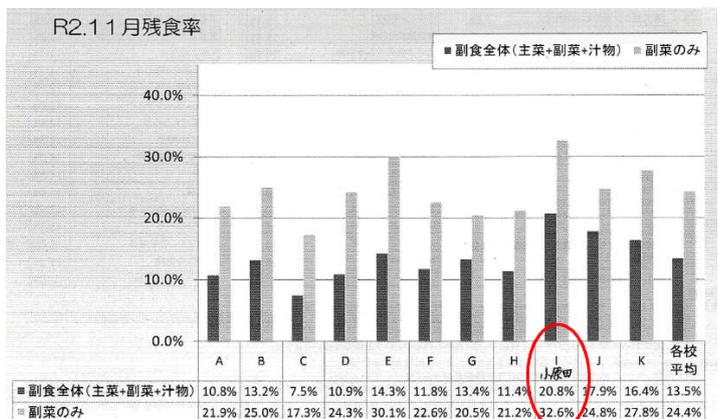


“食品ロス”を少なくする努力を！ 給食の残食量から考える

右のグラフは市内中学校の11月の学校給食の残食量です。残念ながら本校の残食量の多いことが一目瞭然です。本校の11月の1人1回当たりの残菜量は72.4g。市内中学校の平均が47.1gですから、食べ残しの多さが分かります。他の月も同じような傾向を示しています。

先日行われた生徒会総会の質疑応答の中で、給食委員長の泉君が、食べ残しを減らすためには、（給食委員会で作成する）ポスターを工夫することより、一人一人の自覚が大切であるという話をしてくれました。その通りだと思いましたが、“食品ロス”が大きな問題になっています。

日本でもまだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は年間612万トン。これは、世界で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量の1.6倍に相当するそうです。当然、学校給食の残菜もこの中に含まれます。No.44にも掲載しましたが、低予算の中で、材料へのこだわり、おいしく食べてもらうためのこだわりをもって、安全でおいしい給食を提供して下さる方々への感謝の気持ちを忘れないでほしい。そして、各学級において、食材の取り分けや配膳等を工夫するなど、少しでも食べ残しが減らせるよう努力してほしいと思います。



小原田中