



伝統と今を大切にする

堅川中だより

第2号

令和7年5月2日
墨田区立堅川中学校
発行 校長 稲垣 吉実

「運も実力のうち」

あっという間に四月が終わり、五月に入りました。新緑の美しい季節となり、毎朝、皆さんの元気な姿を見ることができることを大変嬉しく思います。日々の学びや活動に一生懸命取り組んでいる皆さんの努力に、心から敬意を表します。この季節は、新しいことに挑戦するのに最適な時期です。自然のエネルギーを感じながら、自分自身の成長を楽しんでください。困難なことがあっても、仲間と助け合いながら乗り越えていきましょう。

さて、入学式では、大谷選手の日々の努力を例に「大きな夢、小さな一歩」という話をしました。大きな夢を描きながら、まずは、今できる小さな一歩を踏み出しましょう。という話でした。そして、今日はもう一つ大谷選手の話をしていきます。それは、「運も実力のうち」ということです。よく人は、何か思い通りに出来なかったり、失敗したときに「運が悪かった」の一言で片付けてしまいがちです。しかし「運も実力のうち」とよく言われます。そうです。運を味方にすればいいのです。あの大谷選手は高校1年生の時にたてた「目標達成シート」、「マンダラチャート」とも言われますが、自分が立てた目標を達成するための要素を8つ考え、さらにその8つの要素を達成させるためにやらなくてはならないことを8つ書き出し、それを常に心がけて行っているそうです。その中の1つに大谷選手は目標を達成させるためには「運」も必要だと考え、その運を味方にするためには、①あいさつ ②ゴミ拾い ③部屋掃除 ④道具を大切に使う ⑤審判さんへの態度 ⑥プラス思考 ⑦応援される人間になる ⑧本を読む を決めて実行しているそうです。テレビなどでも大谷選手がゴミを拾う場面やみんなとあいさつを交わす姿が良く紹介されます。このように皆さんも「運を実力にする」為に、何をすれば良いかを考えて、自分や人に優しく、自己肯定感や自己有用感を高め運を味方に出来ると良いですね。大谷選手の目標達成シートは、インターネットで調べればすぐ出てきます。是非参考にしてみてください。

5月を目標を持ってしっかり乗り切り、6月の中間考査や運動会を迎えましょう。

5月の予定

1	木	部活動入部締切り・発足式 耳鼻科健診
2	金	生徒総会
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	幼保小中一貫教育第1回協議会 NO 残業 DAY
8	木	
9	金	二者面談始①(1) 第1回進路説明会(3) 腎臓検診(二次)
10	土	開校記念日 すみだいじめ防止の日
11	日	
12	月	朝礼 安全指導 教育実習始 二者面談②(1) 腎臓検診(二次追加)
13	火	二者面談③(1) 内科健診(2),(3)
14	水	定例・代表委員会 心臓検診(1)
15	木	二者面談④(1)
16	金	二者面談終⑤(1)
17	土	
18	日	
19	月	生徒朝礼
20	火	
21	水	心臓検診(予備日)
22	木	
23	金	教育実習終
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	校内研修 内科健診(3)
28	水	避難訓練 職員会議
29	木	歯科健診(5),(1),(2)
30	金	教育実習終 内科健診(2) 第1回英語検定
31	土	

※ () 内の数字は学年や5組をあらわしています。 例 (5) : 5組

【1 学年】

入学して3週間が経ちました。学級の班の中での人間関係を深めていくことを目的に、道徳の時間、サイコロを振り、止まったマスのお題（質問）に答えていく「すごろくトーク」行いました。「自分を動物に例えると？」、「明日が地球最後の日だとしたら何をする？」など、自分のことを語ったり友達のことを知ったりする構成的グループエンカウンターです。生徒の感想には、「みんなの知らない所をもっと知れて、仲が良くなったと感じました。聞いたことのないことや、聞きにくかったことも聞いてうれしかった。学校に来たときは憂鬱な気分で、友達なんて作れないんだろうなあ、と思っていたけれど、今となっては学校生活がとても楽しくて楽しくてたまらないです。」、「友達の経験や考え方に気づくことができた。自分では考えつかなかったことや、おもしろい体験などを知ることができて、さらに仲を深めることができた。同じクラスメイト以外の人たちとも交流してみたいと思った。」等の感想が見られました。日常の学校生活を通じて、お互いを知り、認め合い、豊かな人間関係を築いていってほしいと思います。

【2 学年】

2年生に進級し、新たな1年間が始まりました。新しい担任の先生やクラスメイトとの出会いに、最初は緊張していた様子でしたが、徐々にフロアに元気な声が響くようになってきました。今年度はどんな成長や活躍を見せてくれるのか、とても楽しみです。程よい緊張感を保ちつつ、何事にも全力で取り組み、楽しく充実した学校生活を送ってほしいと思います。「2年生になって」をテーマに書いた作文を、少しずつですが紹介します。

- 2年生は豎川中の柱になるので、3年生を支えていきながら、1年生に格好いい姿を見せられるようになりたいです。
- 私の目標は提出物をしっかりと出すことです。私は先延ばしのクセがあるので、紙に今週の提出物を書き、壁に貼ったりして机に置いたりしようと思います。
- チャレンジすることは、友達への接し方です。『親しき仲にも礼儀あり』を意識して、友達にも親切に接していきたいと思います。
- 少しでもいいから自分の殻をやぶったり、自分の考え、気持ちに甘えずに取り組むことが大切だと感じました。
- 頑張りたいことは部活動です。先輩に教えてもらったバスケのルールや TO のやり方、シュートの打ち方を、後輩に優しく教えてあげたいです。
- 新しいクラスですごく緊張しているけど、運動会などの行事でみんなと仲良くしていければいいなと思っています。もちろん担任の先生とも仲良くしていきたいです。

【3学年】5月、自分の過ごし方

5月になり、ゴールデンウィークも終わりました。どんな休みを過ごせましたか？部活に明け暮れた人、家族と出かけた人、勉強に精を出した人、高校説明会などに足を運んだ人など、様々な過ごし方をしたことでしょう。

世間では、この時期に「なんだか心や体がしんどい」「気持ちが落ち込む」「やる気が出ない」などの状況に陥ることを『五月病』と呼んでいます。

4月からの新学期、きっとたくさん頑張ったのでしょう。新しい環境にも慣れ、張りつめた気持ちが少し緩んだとき、不調が出てくることもあります。ずっと張りつめていることはできません。ピンと張りつめた糸がいつか絶えきれずに切れてしまうように、心もぷつりと切れてしまいます。4月頑張った自分を褒めて、頑張るところとリラックスするところを見極め、気持ちの緩急をつけてあげましょう。

【5組】

5組の学級目標は、「みんなが毎日楽しいと思えるクラス」です。1年生が入学してきてから約1ヶ月が経ちました。学級目標通り、毎日教室は、笑顔や楽しそうな会話であふれています。

上級生の進級作文には、

◇1年生がこまっていたら助けます。あとは声をかけて教えたいです。

◇良い先輩に助けてもらった分、次はぼくが1・2年生を助ける番だと思います。

◇5組で良かったと思ってもらえるような、信頼される学級をつかっていきたい。など、下級生を思いやる言葉がたくさん入っていました。これから、さらに素晴らしいクラスになっていくことと期待しています。

【食育】

中学生になり、小学校と給食の雰囲気が変わって戸惑う気持ちをもっている1年生もいると思います。

公立学校の給食の大きな基準は国で決められています。基本的に全国どこでも1食あたりの栄養価は変わりありませんが、どんな料理となるかは地域性や学校の考えが反映されます。

豎川中では、世間一般でよくある形、というものを意識しています。例えば豆を使った料理で考えると、家で豆料理を作らなかったとしても外食の小鉢やお惣菜で五目豆などを食べる機会はよくあると思います。逆に、ミートソーススパゲッティに豆を入れると確かに量はとれますが、世間のパスタ屋さんでそうそう見ける形ではありません。

中学卒業後は今まで以上に世間一般の食事に出会います。中学校3年間で、よくある形に慣れていく期間と考えることもできそうです。