

3年修学旅行・2年金沢自主プラン・1年学年行事を終えて

5月12日～14日に3年生は関西方面へ修学旅行に行きました。奈良、大阪、京都を回り、歴史や文化に触れ、多くのことを学びました。3年生の素晴らしかったところは、行動の姿にもありますが、それ以上に集合時刻を守り、時間を大切にしていたことです。正に「時を守る」です。この行動が安心感を与え、皆が満足できる行動に移せたのだと思います。3年生ありがとう。

2年生は14日に金沢自主プランを体験しました。金沢駅から自分たちでバスに乗り、目的地に行く。グループで声をかけ合ってドキドキしながら行動したことは、次年度の修学旅行に生かすことができます。皆が元気よく行動できたと聞き、嬉しかったです。2年生ありがとう。

1年生は同じく14日学年行事(千里浜クリーン運動、校歌熱唱大会)を行いました。暑い中、千里浜まで歩き、ふるさとに貢献してくれました。本当にありがとう。校歌熱唱大会も見たかったですが、一生懸命取り組んでいたと聞きました。1年生ありがとう。



【3年】
修学旅行の
様子から



【2年】
金沢自主プラン
の様子から



【1年】
学年行事の様子
から

心を整える～元サッカー日本代表 長谷部誠氏の言葉から～

生徒の皆さんにとって、友達の言葉や行動は保護者や先生方の話よりも気になりますよね。言い方を変えれば、自分はどんなふうに見られているのか、どんなふうに使われているのかが気になって、日々の生活を送っているのかもしれない。では、授業や部活動、クラブ活動において自分らしさを発揮するにはどうすればよいのでしょうか。

タイトルにもあるように、元サッカー日本代表キャプテンの長谷部誠氏(現在はサッカー日本代表コーチを務めています)は『心を整える』という著書の中で、「心は鍛えるものではなく、毎日の生活習慣で『整える』ものだ」と言っています。大会で結果が出ない、日常生活でイライラするのは、心が弱いからではありません。日々のちょっとした行動で自分の心を正しいリズムに戻してあげれば、誰でもいつでも最高の力を発揮できるようになるとも言っています。

そこで、以下の3点を意識してみませんか。きっとみんなの心持ちが変わり、心を整えて、日々の生活、行動に生かせるのではないのでしょうか。

1. 心の乱れは「生活習慣」でリセットできる

心がモヤモヤしたときは、「自分の部屋をきれいにする」「夜はしっかりと睡眠をとる」「1日1回数分でもよいから静かな時間を作る(深呼吸する)」

2. 「愚痴」や「言い訳」は自分の損になる

勉強や部活動、クラブ活動が上手くいかないとき、先生や友達のせいにしたくなるときがあります。しかし、長谷部氏は愚痴を言っても自分の心に悪いドロドロがたまるだけで、何の解決にもならないと言っています。他人のせいにせず、「今の自分にできることは何か」に集中しましょう。また、嫌なことがあっても、あえて前向きな言葉を使いましょう。Positive Thinkingです。

3. いつでも「お世話になっている人」を想像する

自分が頑張ることができるのは、周りの支えがあるからです。勉強や部活動、クラブ活動でもそうですが「道具を大切に扱う」こと、相手(友達や先生、保護者など)の立場に立って考えてみることで、そして、常に感謝と謙虚な気持ちをもつことで、プレッシャーや揺らぐ心に打ち勝つ強い心が生まれるのではないのでしょうか。

毎日の学校生活を丁寧に送ることが、学習面、部活動面での成功への一番の近道かもしれませんね。

栄光の記録～次のステージに向けて～

5月9日に行われた羽咋郡市中学校総合体育大会と、同日に行われた剣道部の若獅子杯争奪中学選抜剣道白山大会、9日、10日に行われた野球部の全能登中学校野球輪島大会の結果も併せてお知らせします。

どの部活動も今の持てる力は発揮したのではないのでしょうか。結果に表れた部と思った結果にならなかった部もあったと思います。私も長く中学校部活動に取り組んできました。サッカー一部での指導がほとんどでしたが、結果を出すことはそう簡単なことではありません。日頃の、日常の取り組みが全てです。限られた時間の中で、どれだけ本気で部活動に向き合ったか、また、部活動以外の学校生活の場でも心を落ち着かせて活動や学習に向かうことができたのか。これが結果につながるのだと思います。

5月29日には全能登中学校陸上競技大会が行われます。この大会を皮切りに、3年生にとっての集大成全能登大会兼県体予選会が始まるのです。今一度、日頃の部活動の取り組み方を見直し、自分自身とどのように向き合うのか、チームメイトとどのよう連携し、組織力を高めていくのか。先発であっても控え選手であっても、応援する側に回っても、仲間を思いやり、リスペクトすることでチームは活性化されます。勝ちたい、悔いの残らない大会にしたいのであれば、自分さえうまくいけばいい、上手な者だけが頑張ればいいという考えは捨てましょう。一生懸命に励んでいる仲間には「一緒に頑張ろう」と声をかけましょう。また、全力で取り組んでいる自分には「この調子でいこう」と心の中でつぶやきましょう。

5月9日	【羽咋郡市中学校総合体育大会】
男子ソフトテニス部	<個人> 3位 松岡晴人・高澤壮真 野村蒼生・池田悠晟
女子ソフトテニス部	<団体> 1位 檜垣唯花・道井さとか 宮本桜空・松永直 岡田彩希・松本菜芭 高野凜・立中暖乃 <個人> 2位 檜垣唯花・道井さとか 3位 宮本桜空・松永直 岡田彩希・松本菜芭
女子バレーボール部	<団体> 1位 梅田恵唯 石崎乃愛 忠貞心夏 南伶依 大塚麻矢 渡辺柑凧 松田結衣 石野緒実 河崎永愛 橋本咲希 脇本風香 磯見花奈 本吉雅 三原仁菜 谷口芽生
男子卓球部	<個人> 3位 柘谷龍 松永朱生
女子卓球部	<団体> 1位 高田未来 藤森夏芽 松永純怜 山沢那奈 岡崎珠花 橋場晴来 前田睦姫 宮本杏胡 <個人> 1位 藤森夏芽 3位 松永純怜
弓道部	<男子> 団体 1位 羽咋A 北出岳朋 川淵大翔 川淵大嗣 団体 2位 羽咋C 大橋健叶 池野陽人 三沢和輝 個人 2位 池野陽人 個人 3位 北出岳朋 <女子> 団体 1位 羽咋A 二谷茉白 坂井美果 岡山梨咲 個人 1位 坂井美果 個人 2位 松井さつき 個人 3位 二谷茉白
5月9日	【若獅子杯争奪中学選抜剣道白山大会】
剣道部	<女子> 個人 3位 日下愛 個人 5位 松田奈子 越智愛心
5月9日、10日	【全能登中学校野球輪島大会】
野球部	3位 松柳勇輝 坂下修汰郎 高田統晴 堀田誠人 堀田悠人 森新 川崎結大 高田健真 北山輝 辻口翔也 高田瑛丞 村田佳紀 酒井あさひ 竹川諒 新屋楽都 中西奏翔

編集後記

アンガーマネジメントという言葉を知ったことはあるでしょうか。アンガーマネジメントとは「怒りの感情と上手につき合うためのトレーニング」のことです。なぜアンガーマネジメントなの？そう思われるかもしれません。これは「人間関係を守ること」「自分を守ること」につながります。イライラしたことを人にぶつけるのではなく、次の3つの魔法が自分を、友達を守るのです。そのような場面に出会ったらぜひ実践してみてください。①最初の「6秒」をやり過ごす。怒りのピークは長続きしません。②その場を離れる。距離をとる。③「～すべき」を緩め、「まあ、そんなこともあるか」と言葉に出すと楽になる。▼様々な人と関わることで人は成長します。時にはぶつかることもあります。そんな時こそ、「6秒ルール」。ちょっと立ち止まってみましょう。(杉谷)