



スクールライフ

令和 8 年 7 月 2 日
内灘中学校長 小村 隆典
生徒 指導 部

なりたい自分への挑戦

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素晴らしい場面をたくさん見せてくれました。自分のため、仲間のために最後まで全力でプレーする姿には、心を動かされました。見事に勝利したチームもあれば、悔しい思いをしたチームもあります。優勢のときも劣勢のときも、精一杯のプレーをする生徒たちの姿はとても立派でした。ここで中学校での競技生活に一区切りをつける生徒の皆さんには、部活動で学んだことを今後に生かしてほしいと思います。県体への出場権を得た生徒の皆さんには、次の大会でも力を十分に発揮できるよう、頑張してほしいと願っています。

【わくわくを大切に】

いざテスト勉強を始めようとしたとき、「SNS 見てから…」とか「こんなに眠いときに勉強しても意味がない」など、行動しない理由や言い訳が次々と思い浮かんでしまうときはないでしょうか。このように「やらない理由」を考えてしまうのは意志が弱いからではなく、脳の性質によるものだそうです。脳はエネルギーを節約し、安心・安全を保つために「やらない理由」を次々と考え出します。

パリ五輪女子バスケットボール日本代表の監督を務めた恩塚亨さんによると、「脳が考え出す言い訳」に負けないために大切なことは右の3つです。



- ① **わくわくする夢**をもつ
- ② 夢のかなえ方を知る
- ③ **行動し続ける**

- ① **わくわくする夢をもつ**…「やらなきゃ (have to)」と思って取り組むことと「したい (want to)」と思って取り組むことでは能率が大きく違うことは明らかです。「やらなきゃ」を「したい」に変えるためには**「なりたい自分」をイメージし、わくわくする気持ちになる**ことです。恩塚さんは**「わくわくが最強」**と言っています。
(例)・〇〇高校に通学している自分を想像するとわくわくする。そのために勉強を頑張りたい。
・将来はプロのサッカー選手になって大観衆の前でプレーしている自分を想像するとわくわくする。そのためにはチーム練習以外に自主練習も頑張りたい。
- ② **夢のかなえ方を知る**
 - ・「なりたい自分」から逆算し、**「何を」「いつまでに」行うのかという具体的な目標**を設定して行きます。特に3年生の皆さんは学級担任や教科の先生と相談をし、具体的で細かな目標をはっきりとさせましょう。
 - ・**環境を整えることはとても大切です**。ゲームやスマホの時間が長くなってしまう人は**端末を家族に預かってもらう**など、勉強に集中できる環境をつくりましょう。また、家族や友だち、先生に**「毎日〇〇する」などの宣言をする**ことで行動せざるを

得ない状況に自分を追い込むことも環境を整えることの一つです。

③ 行動し続ける

いきなりハードルを上げず、**少しずつ、小さく始める**ことがコツです。**大切なことは続けること**です。例えば「夕食後に必ず家庭学習を始める」等、「自動的に行動する」感覚で習慣化を目指しましょう。皆さんの頑張りに期待します。

あと3週間ほどで夏休みを迎えます。長期休業中は自由になる時間が多くあるため、「**努力する人**」と「**なんとなく過ごす人**」との差が**大きく開きます**。**努力をすれば必ず成功するとは限りません**。しかし、**努力は確実に自分を成長させます**。本校生徒には「なりたい自分に向かって挑戦し、成長する夏」を過ごしてほしいと願っています。特に**3年生には「自分史上、最も努力する夏」**にしてほしいと願っています。



【近づく夏休み】

7月18日（土）から夏休みを迎えます。45日間の夏期休業です。家庭での生活ではチャイムが鳴りません。自ら生活を計画し、規則正しい生活することで、自主性・自律性を身に付けましょう。



3年生は夏休み中に高校の体験入学が実施されます。自分の将来について考える貴重な機会です。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。欠席する場合は、必ず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は、熱中症の危険性が高まります。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。香り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。

○7月の教育センター相談予定

公認心理士・臨床心理士 高村先生[木曜日] 橋本先生[金曜日]

高村先生 9日（木） 16日（木） [13:30～16:20] 1回約50分

橋本先生 3日（金） 10日（金） [13:30～16:20] 1回約50分

予約は町教育センター(076-286-5481)まで

○日数谷先生・山谷先生（スクールカウンセラー）との相談をご希望の方は、担任または担当の登美までお問い合わせください。 内灘中学校(076)-286-0017