

和の光

宝塚市立西谷中学校



いよいよ夏休みがはじまります

校長 筒井 啓介

みなさんは、私が始業式の時に、「3つの願い」について話したことを覚えていますか。

1つ目は、「今までの自分にとらわれることなく、真っ白な新たな気持ちでスタートを切って欲しい」ということです。2つ目は、「失敗を恐れることなく、自分の殻を破り、なりたい自分、やりたいことを実現して欲しい。大きなことでなくても構わないので小さな一歩を踏み出して欲しい」ということです。3つ目は、「自分の夢や目標を持って欲しい」ということです。みなさんの頭の片隅に残っていたら嬉しく思います。

この1学期を振り返ってみると、1年生は中学生になり、勉強や行事・部活動にしっかりと目標を持って臨めたと思います。また、2・3年生は西谷中の良き先輩としての意識を持って、ふれ合い運動会の取組み等で後輩を導いてくれました。このようなことから、**1つ目の目標は十分に達成できたと思います。**

次に2つ目の目標について、みなさんが行事の時に書いた作文を読ませてもらう中で、人前に立って行事をリードしてみたり、自分の考えや意見を述べるのが苦手だった人が意見を言うようになったりと、**勇気を持って一歩を踏み出し、自分の殻を破ることができた人がたくさんいます。**私は、このような姿にとても心を打たれました。ぜひ、これからも自分の殻を破り、大きく成長してくれることと期待しています。

次に3つ目の目標について、今年の春みなさんに**夢や希望がある人と尋ねたときには、全校生で4～5名程度だったのが、BOROさんの講演時に尋ねたときには、10名ほどに倍増していました。とても素晴らしいことだと思います。**特に、3年生はこれから進路選択に向けて、将来の夢や目標について考えることは大切なことです。なぜなら、中学校卒業後の進路は将来なりたい自分、学びたいこと（夢や目標）によって異なるからです。ぜひ、**この夏休みにいろいろな高校のオープンハイスクールに行ったり、家族の方と夢や希望について話し合う機会をつくったりして欲しいと思います。**

最後になりますが、今日、担任の先生から通知表が渡されます。各教科の成績が気になるかと思いますが、1つお願いがあります。いわゆる評定（5・4・3・2・1という数値）に一喜一憂するのではなく、評価（A・B・Cという観点別の評価）を見て、「CをBにする」、「BをAにする」ためには何を頑張らないといけないのかを考え、この夏休みに計画的に学習に取り組んでください。みなさんには無限の可能性が秘められています。その可能性を引き出す努力をするか否かが成績の良し悪しの違いなのです。決して諦めないでください。必ず道は拓けます。いつも、みなさんのことを応援しています。

■女子ソフトテニス部 大活躍しました（宝塚市中体連夏季大会）

7月6日（土）、女子ソフトテニス部が宝塚市中体連夏季大会に出場し、日頃の成果を発揮して好成績を収めました。下記にその様子を紹介します。テニス部の皆さんの益々の活躍を心より応援しています。



表彰状を手に記念撮影（宝塚市立スポーツセンター）

【大会の記録】

- ・個人戦 3位：Aさん・Bさん（ペア）
- ・団体戦 準優勝：Aさん・Bさん・Cさん・Dさん
Eさん・Fさん・Gさん・Hさん

■宝塚市中学校総合体育大会 柔道の部

本校から2名の生徒が宝塚市中学校総合体育大会（柔道の部）に出場し、成績を収めましたので下記に紹介します。益々の活躍を心より応援しています。

【大会の記録】

- ・柔道男子個人戦 3位：Iくん
- ・柔道女子個人戦 優勝：Jさん

■充実した夏休みを送るために

昨今、「朝、目覚めにくい」「授業中眠気を感じる」という中高生が増えていると言われています。睡眠不足が蓄積されると、自律神経系に乱れが生じ、頭痛、腹痛などの身体症状に現れるようになり、睡眠不足症候群になる子どもたちも少なくないそうです。一度の夜更かしがきっかけとなり、遅寝の習慣がついてしまっは、2学期以降の学業にも支障をきたしてしまいます。一般的には、中高生の理想の睡眠時間8～9時間と言われています。日々の生活習慣を見直し、睡眠時間を確保しましょう。

また、新型コロナウイルス禍で強いられた「在宅」の影響もあり、オンラインゲーム依存症の可能性が高い若者が増加しています。スマートフォンやゲームとの付き合い方にも時間を決めるなど工夫が必要です。厚生労働省の研究班の推計では、2017年度の調査でネット依存の疑いのある中高生が93万人と示されました。その5年前と比較すると1.8倍に膨らんだそうです。ICT技術の進展は、便利な生活につながっている反面、使い方を誤ると健康面等では負の影響にもつながります。夏休みは、各家庭でもインターネットやスマートフォンの利用について、約束やルールを再度確認するよい機会かもしれません。

夏休みは、規則正しい生活のリズムを心掛け、普段忙しくてできなかったことにチャレンジしたり、図書館や美術館などさまざまな施設に足を運んでみたりするのも良いでしょう。また、学習面でも、これまでの授業の理解度を確認し、学習内容を復習したり、疑問点を解消したりしてください。各自の時間を有効活用して充実した日々を過ごしましょう。

この夏休みを有効に活用できれば、2学期の学習で良いスタートが切れると期待しています。あきらめずに頑張っていきましょう。

■図書室に行こう！！～読書は心を豊かにしてくれます～

みなさんは、図書室で本を借りたことはありますか？ 西谷中の図書館にはたくさんの本があります。7月には、「みなさんが本に親しんでもらいたい」という願いを込めて、学芸委員と司書の先生が「図書貸出しキャンペーン」を行っていました。（17日まで）本当は、そのキャンペーン中の様子を取材して、記事にして紹介しようと思っていましたが、タイミングを逃してしまいました。ごめんなさい。そこで、事前に撮影した図書室の様子を紹介させていただきます。

明日から、夏休みがスタートします。本校の図書室は地域ボランティアの方が土曜日も開放しています。ぜひ、この夏休みに足をはこんで本を読んでみませんか。きっとあなたの心が豊かになりますよ。



図書貸出しキャンペーンについて検討



推し本コーナー（1年生）

1年生に期待すること

1年生 担任 図師 友紀子

1年生が西谷中学校に入学して3ヶ月が過ぎました。間もなく1学期が終わりますね。入学したての頃よりも学習に向かう姿勢や考えて行動する態度は、随分成長したように思います。それは、日々の生活ノートやテスト計画表で生活面や学習面で振り返り(反省)をすること、掃除や行事を一所懸命すること、日々の授業を大切にすること…大人になるための修行をみんなが頑張っているから、ですね。

「ふれあい運動会」では、運営する役割をもち、先生たちからの指示待ちではなく自分たちで動かなければならないことで自分たちは中学生という自覚をもてたのではないのでしょうか。練習が始まった頃よりも、みんなの顔つきがキリツとなりかっこよくなりました。わたしは、そんな君たちの姿にひそかに感動していました。

さて、君たちに、『10人だからできること』を意識して行動してほしい、そうすれば、『宝塚一の中学校になれる！』とわたしの野心・野望を普段から伝えています。例えば、10人がテキパキ準備をして時間を大切に使うと、次のことに心に余裕をもって臨めますね。また、朝学・夕学、給食の待機時間などの時間を有効に活用すると課題以上のことに取り組めて、思考力を鍛えられますね。もちろん、ボーっとする時間も大切です。そして、想像力を磨いて欲しいと思います。

加えて、道徳や学活、総合などの授業で君たちには、「いつかは広い世界に行くのだから視野を広くもとう」と伝えています。私たちは、”diversity , inclusion and equity”（ダイバーシティ：多様性、インクルージョン：個人の能力を活かして活躍すること、イクオティ：公平に）の世界で生きています。例えば、出身地が違ったり性別が違ったりすることは当たり前です。障がいや食事を自分で摂れない人、学習が得意であったり苦手であったりする人、人間関係でつい我慢してしまう人、一方で横柄でいる人、世の中には色々な人がいます。自分とは違う人に気づいて受け入れること(理解すること)も、大人への修行です。

それから、私は相手を傷つける発言や行動はどんな理由であろうとも許しません。腹立つことがあっても、気に入らないことがあっても、やりたくないことがあって出来なくても、ぐっと辛抱です。それが大人への修行です。

私には君たちを育てる責任があるので口うるさくもなりますが、わたしは君たちに、片想いしています。ひそかに、大好きです。中学1年生、1学期を本当によくがんばりました。

2学期も、『10人だからできること』を意識して、学級目標に掲げた『最高のクラス』にしていこうね。