



1学期終業。充実した夏休みを！

終業式では、3年生の相馬宗一郎さん、2年生の濱中咲輝さん、1年生の佐藤希歌さんが、全校生徒を前に「1学期を振り返って」の発表を行いました。それぞれが1学期を通して感じたことや学んだこと、今後への思いを堂々と伝えてくれました。

4月に新たな学年・学期を迎えた際に立てた目標には、どれくらい近づくことができたでしょうか。また、達成できた目標もあったことでしょう。

夏休みは、自分自身を見つめ直すことのできる貴重な時間です。1学期の取組や成長を振り返りながら、2学期をどのような学期にしたいのか、そしてどのような自分になりたいのかをしっかりと思い描き、有意義な夏休みを過ごしてほしいと思います。充実した夏休みを過ごし、2学期に一回り成長した姿で会えることを楽しみにしています。

<校長式辞>

明るい青空と青い海が似合う季節になりました。梅雨明けが待ち遠しいですが、豊浦の魅力が満喫できる季節の到来です。令和8年度1学期も今日で終了となります。1年生12名を迎え45名でスタートした1学期でしたが、みなさんはどのように振り返っていますか。

1学期の始業式で3つのことをみなさんに、期待を込めて伝えました。

- (1) 学校教育目標「自立・協働～自己実現に向かい努力する生徒の育成～」のため小さな目標をクリアしながら自己実現に向けて努力してもらいたいこと
 - (2) 「体を鍛える」「心を鍛える」「頭を鍛える」そのために挑戦をしてもらいたいということ
 - (3) 二のつ事を可能にするために「素直な心」「きれいな心」を大切にしてもらいたいということ
- また、年間スローガン「つながる力、ひらく未来～自分らしく共に創る学び～」を設定したこと、の3つの事について伝えました。1学期の間どうでしたか？校長目線から見えたことについて伝えます。

一つ目の学校教育目標についてはサブテーマの「自己実現に向かい努力する生徒」については、目標を達成する姿が多く見られました。特に印象深いことは、地区中駅伝大会の3年生を中心とした頑張りです。男子の襷をつなぐ気持ち、何よりも女子の3位という結果と更には、衣知乃さんの区間1位を始めとした多くの区間賞。感動でした。駅伝大会に出て頑張ると思ったことが、チーム全体に伝わり練習を通して結果に結びついた良い例だと感じます。

また、先日行われた県中総体の女子バスケットボール部の活躍。合同チームではありますが、豊浦中の4人が主力となり、ゲームを作りボールを追いかけ、走り・飛び・シュートを打ち、リンバウンドをとる姿を見ながら勝利を積み重ね、一つずつ成長し、目標に近づこうとする姿は美しく、そして力強さを感じました。

2つ目の「体を鍛える」「心を鍛える」「頭を鍛える」については、それぞれが自分の得意な分野で鍛えているようですが、学校全体としてはまだまだ課題が多いのではないかと感じます。一番気になることがあります。鍛えることを可能にする気持ちの面での臨む姿勢、実際の立ち居振る舞いとしての姿勢です。3つを鍛えるにしても姿勢と整える事を夏休み中から意識してもらいたいと感じます。運動をして技術力を上げるにしても姿勢は大事です。心を鍛えるにしても人の話を傾聴する姿勢・態度、他者に対して変な気を遣ったり、下に見たりする偏った心の姿勢があれば、物事や他者の意見は偏った見方からしか見えなくなります。頭を鍛えるは、決してテストの点数だけを上げましょうということではありません。どのように考えると良いのか、どんな風に伝えると良いのかなど、その状況において適切な判断をとれるように考えていくことを考えて

もらいたいと感じています。今後は、授業や日常の中で判断力を磨いてもらいたいと強く思います。

3つ目の「きれいな心」「素直な心」についてはどうでしょう。夏休み以降のお願いになります。みなさんの様々なふりかえり等を読むと大変立派な文章を目にします。ただ、それらの書き表されたものとその後の行動はどうでしょう？差があるのではないのでしょうか。自分の本音としてしっかりと向き合うができる、未知のことなどを実際に体験した事により、五感で得たことを素直に相手に伝えるということで、自分の素直な気持ちや考えを出してもらいたいと強く思います。

「社会的認知」という言葉を知っているでしょうか。「自分や他人の考え・感情・意図を理解し、状況に応じて適切に判断・行動する力」です。

「相手はどう感じているか」「自分の言葉はどう伝わったか」「なぜその行動を取ったのか」「今の場面で適切な関わり方は何か」を考える力です。自分のなんと言っている言動が人を救うこともあれば、自分の良かれ…が相手にとって入らぬお節介になることもあります。豊浦中学校は小さなコミュニティーの中で長い年月を過ごした人が集団を形成しています。かつてのイメージで、この人は、こういう人とかいったバイアスで見えていないでしょうか。人は日々成功を積み重ねたり、失敗したりする中で、日々成長や変容をなしています。自分の立場を守る、自分の考えで動かしたいとかいった事はないと思いますが、相手の見方や考え方を察して、人の良さを知り、相手意識を持って独りよがりにならずに、より自分らしい活動ができるようになることを臨みます。自分と集団の関わりは自分の言動の鏡でもあり、自分の言動はいずれ自分に返ってきます。それはすぐかもしれません、時間が経ってからかもしれません。自分でまいた種は自分で収穫します。2学期は人との関わりが学校生活の充実につながる大きな行事があります。関わりの中で自分自身を見つめ、しっかりとした足取りで他者の良さを感じながら、場に合わせ、時には大胆に、時には謙虚に自分らしさを出せるようになる事を期待します。

そのためにも夏休み中は、生活習慣を崩すことなく、自分自身のあり方を考え、2学期に日々アップデートできる力を蓄えてください。心身の健康に配慮しながら体・心・頭を鍛え、たくましい姿で2学期の始業式に逢いましょう。

起床時間の重要性

夏季休業は、1年の中で最も長い休みです。ぜひ、この機会に普段なかなかできなかったことに挑戦し、有意義な時間を過ごしてほしいと思います。

また、始業式には45名全員が元気に登校できるよう、事故やけがに十分気を付けるとともに、規則正しい生活を心掛けてください。

生活リズムを整える上で特に大切なのが、「起床時刻を一定にすること」です。ある研究では、「寝る時刻を完全に固定すること」以上に、毎日同じ時間に起きることが重要であるとされています。人間には約24時間周期の「体内時計」が備わっており、朝の光を浴びることで毎日リセットされます。しかし、起床時刻が大きく変動すると体内時計が乱れやすくなり、集中力の低下や意欲の減退、イライラしやすくなるなどの影響が現れることがあります。

夏休み中であっても、生活リズムを普段と大きく変えないことが大切です。特に起床時刻を一定に保つことを意識し、健康で充実した夏休みを過ごしてください。