

## チャレンジするために、自分の心と体を整えよう

校長 只木 雅実

[5月8日の全校朝会の講話より]

4月には、3年生の修学旅行、2年生の新潟市内班別自主研修、1年生の入学式があり、新年度の学校生活がスタートしました。また、5月のGW5連休では、家族とのだんらんでゆっくりしたり、部活動で試合をして自分やチームの課題が見つかったりした人もいます。

これからチャレンジの5月を迎えます。よいチャレンジの機会にするために、自分の心と体を整えてもらいたいと思います。

サッカー元日本代表でキャプテンを務めた長谷部誠さんは、『心を整える』という本の中で、以下のように述べています。

「心を整えるということ、僕はそれを常に意識して生活しています。常に安定した心を備えることによって、どんな試合でも一定以上のパフォーマンスができるし、自分を見失わなくて済みます。生活のリズム、睡眠、食事、そして練習。日々の生活から心に有害なことをしないようにしています。」つまり、長谷部さんは、心を整えると自分に自信が持てるようになると述べています。

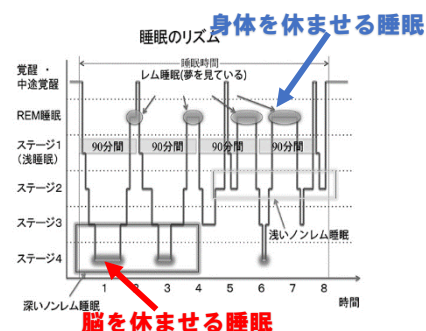


心を整えることは、日常生活の様々な場面で行うことができます。あいさつを磨く、自分でスケジュールを決めて生活する、清掃や整理整頓を丁寧に行う、人の話に耳を傾ける、授業や家庭学習を大切にするなど、生活の中にある当たり前のことをしっかりやることで心が整ってきます。

さらに、睡眠や食事などにより、心だけでなく身体も整えることができます。

睡眠には、ノンレム睡眠という脳を休ませる睡眠と、レム睡眠という身体を休ませる睡眠があります。寝ている間、ノンレム睡眠とレム睡眠のペアである睡眠サイクルを繰り返します。脳も身体も休める睡眠を行うためには、布団に入っている時間が7～8時間になることを目指しましょう。

また、「朝食の摂取と全国学力・学習状況調査の平均正答率の関係」のグラフから、朝食を食べる人ほど学力調査の正答率が高いということがわかります。朝ごはんをバランスよく食べると、脳も身体もきちんと働くようになります。



5月以降、ウォークラリー (岩ノリ～岩ラリ☆彡)、定期テスト、部活動の下越大会など、みなさんにとってチャレンジの機会がやってきます。

私自身も中学や高校生の頃、部活動の大事な大会の前などには、心と身体を整えるようにして、日々を過ごし、「最後までやり抜くことができた」という自分の姿を見つけることができました。この体験は、今も私の心の支えになっています。

皆さんのチャレンジの時は、間近に迫っています。これからの日々を心と体を整えて、大切に過ごしていきましょう。

## 生徒会スローガンは「星空～挑戦、信頼、誰とでも～」に決定！

5月12日（金）に生徒総会が行われました。今年度の生徒会スローガン『星空～挑戦、信頼、誰とでも～』のもと、生徒会本部・各専門委員長・部活動部長から出された今年度の活動目標や達成に向けた計画を協議し、すべて承認されました。

全校の前で話をした議長・生徒会本部・各専門委員長・部活動部長はもちろん、質問や意見を述べた生徒、そして協議の内容にしっかり傾聴する全校生徒が真剣な面持ちで総会に臨みました。

より良い生徒会活動になるよう、全校一人一人が高い意識をもって日々の活動に取り組んでいってほしいと思います。



## ウォークラリー（岩ノリ～岩ラリ☆彡）で岩船の魅力再発見！

今年度から、ウォークラリーに形式を変更して5月13日に実施しました。全校縦割り班を作り、チーム名や、かけ声なども考えながら対話的に活動することを大切にしました。午前中の約3時間の中で、チェックポイント、みっけポイント各3つを回り、班で決めたルートで回ります。

岩船の魅力を再認識するため、岩船の素晴らしさを感じる場所で、写真を撮りながら歩きます。岩船の灯台まで歩いて写真を撮る班もありました。改めてこの地域を歩いてみると、岩船の歴史を学ぶことができる石碑などがたくさんありました。

地域コーディネーターの渡邊さんからは、岩船神社の歴史や、参拝の作法などを教えていただきました。12時30分までに、予定通り、すべての班が学校に到着しました。

各班には、新潟リハビリテーション大学の学生、PTAのボランティアの皆様、学校の職員も入り、一緒に歩きました。様々な人と交流しながら、今の自分を発信することもねらいの1つとしました。

新潟リハビリテーション大学の学生の皆さんとは、体育館で昼食を一緒にとり、午後には、実際に歩いたコースマップを完成させることができました。新潟リハビリテーション大学の学生の皆様、PTA・地域の皆様には、大変お世話になりました。ありがとうございました。



### 【チェックポイント】

- 1 恐竜公園滑り台
- 2 源内塾
- 3 新潟看護医療専門学校駐車場

### 【みっけポイント】

- 1 あかねの森 浜辺海浜公園
- 2 石船神社 第1おたびしよ
- 3 長袖様 第2おたびしよ

## 【各班の名称】

A 聖なるタマネギⅡ世♡

D 力こそパワー

G #パンておいしいよね☆

B 5人はプリキュア

E あつまれスモールスターズ

H ラッキー7ジュキヤーズ

C 岩船っ子には旅をさせよ

F ~こしあん派~

I のび太の成績が若干のびた



出発時や休憩後などには、事前に考えたかけ声やパフォーマンスをするなど、みんなで楽しむことを大切にしながら活動しました。2・3年生のリーダーの心配りが感じられました。



## 【生徒の振り返りから】

- ・今回の岩ノラの経験を生かして、岩船がいいところだということを、周りに教えたいです。今までよく見ていなかったところも見られて、「こんなものがあるんだ」という色々な発見ができました。来年の岩ノラをするのが、すごく楽しみになりました。
- ・最初は心配なことがあったけれど、先輩が声をかけてくださって嬉しかったです。自分からも少しずつ話しかけることができました。来年からは私たちが引っ張っていかなくてはいけないので、来年の1年生にかっこいい姿を見せられるように頑張りたいです。
- ・地域の人など、色々な人にふれ合えてよかったです。地域の人に「こんにちは」と声をかけたら、いっぱいあいさつを返してくれてうれしかったです。普段は色んな世代の人と交流できる機会がないので、思い出になりました。
- ・今回のウォークラリーでは、自分が班長になって活動を行ったので少し大変でした。しかし、自分が班長になることで、体験できなかったみんなをまとめることができたり、同じ班の人を支えたりすることができました。
- ・最初の方は、みんな緊張していたみたいでしたが、何となくしゃべれるようになりました。同級生が地図を見て引っ張ってくれたり、先生やリハ大の方、保護者の皆さんがサポートしてくれたりしてとても楽しめたので感謝の気持ちです。



- ・リハ大の人と大学のことや岩船のことについて一緒に話すことができ、マップの作成も1年生や大学生と協力できてよかったです。今回歩いてみて、良いところがたくさんあると発見できたので、広めていきたいと思いました。
- ・自分でルートを決めて歩いてみて、長袖様など日常であり気にしていないこともすべて、いつもと違う視点で岩船を歩けました。また、3年生として1年生を気にしながら歩くことを頑張りました。1年生が「楽しかった」と言ってくれてうれしかったです。



ウォークラリーで地域を歩いて得た学びを、総合的な学習の時間「岩船のためにできる活動」等にもつなげていきます。

- 1(木) 全校朝会、文化芸術鑑賞
- 2(金) 第1回英語検定、1学年PTA行事
- 5(月) 下越地区大会激励会(放課後)  
預り金引落日
- 6(火) 生徒会朝会
- 7(水) 教育課題に係る計画訪問
- 9(金) 下越地区各種大会1日目、
- 14(水)、15(木) 下越地区陸上大会
- 15(木) スクールカウンセラー(S C)勤務日PM
- 20(火) 3年高校説明会、2学年PTA学年部会
- 21(水) 耳鼻科検診
- 23(金)、24(土) 下越地区各種大会2日目、3日目
- 26(月)~30(金) 中学校区メディアコントロール強調週間
- 28(水) 1年村上市内自主研修
- 29(木) 血液検査、全校防災講話(神林中と交流)、  
スクールカウンセラー(S C)勤務日AM

## 6月の主な予定

