



# 岩 中 通 信

第 2 号

令和 6 年 5 月 31 日

※岩船中 HP をご覧ください



## 自分のよさを生かすための土台作りを進めよう

(5月1日の全校朝会講話より)

校長 只木 雅実

5月からは、定期テスト、下越地区大会などに向けて、自分を磨き、自分の力を積み上げる大切な時期です。始業式では、「自分が自分である時、一番パワフルである」という言葉を紹介しました。パワフルとは、「心と体が整った状態」ということができます。皆さんには、心と体が整った状態を睡眠、食事、振り返りで作ってほしいと思います。

サッカー元日本代表でキャプテンを務めた長谷部 誠さんが、40歳で現役引退を発表しました。長谷部さんは、長い間、心と体が整った状態を作っています。「大一番で力を発揮するためには、平穩に夜を過ごし、睡眠をしっかり取る。」「普段からよい睡眠を取るためには、夜の時間を自分自身でマネジメントできるかが鍵。」とっています。

心と体が整った状態を作るためには、次のようにして、質の良い睡眠を心がけます。

- 1 寝る1時間前にはメディアを使用しない。フォーサイト手帳で、メディアの使用時刻を管理しよう。
- 2 夜は、自律神経（副交感神経）を整える。寝る前は読書、ストレッチ、落ち着いた音楽を聴く等、静かに過ごそう。
- 3 お風呂はぬるま湯に入る。
- 4 朝早く起きて朝日を浴びる。
- 5 適度な運動を習慣にする。



心と体が整った状態を作るためには、食事（朝食）も大切です。「朝食と全国学力・学習状況調査の正答率の関係」のグラフでは、「毎日朝食を食べている人」ほど、正答率が高くなるという結果が出ています。朝食の効果には、次のようなことがあります。

- 1 頭にスイッチを入れる。(炭水化物：ご飯、パン等) 脳にエネルギーを補給する。
- 2 からだにスイッチを入れる。(タンパク質：肉、魚、たまご、牛乳、乳製品等) 体温が上昇し、やる気と集中力が出る。
- 3 おなかにスイッチを入れる。(ビタミン・ミネラル：野菜、くだもの等) からだの調子を整える。排便を促します。



時々、自分で1～3をそろえた朝食を用意してみましょう。将来の自立の準備にもなります。朝食で主体性を発揮しましょう。

心と体が整った状態を作るためには、建設的な振り返りも大切です。自分で振り返りをするときの考え方を、次のように変換してみましょう。

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| なぜ、できないのだろう     | →どうすれば、できるだろう       |
| 何がダメなのだろう       | →どう伝えれば、分かってもらえるだろう |
| なぜ思い通りに行かないのだろう | →生かせる強みは何だろう        |
| いつまでこの状態は続くのだろう | →ここから何が学べるのだろう      |



このように変換すると、「失敗などない。」という考え方になり、挑戦したことだけが残ります。すると、今できることに集中できるようになり、成長に近づきます。皆さんには、失敗を許せる自分と岩船中学校の雰囲気を作ってほしいと思います。

自分のよさを生かす土台作りと考えて、この3つを意識して過ごしていきましょう。

## 5月2日 オープンスクール（授業公開）・PTA 総会・部活動保護者会

1限から5限まで授業を公開しました。ゴールデンウィーク期間中の平日にもかかわらず、多くの保護者の皆様から授業を参観していただきました。どの生徒も普段以上に、集中して授業に取り組み、教科担任や他の生徒と対話しながら進めていました。特に、参観の保護者の方が多かった5限には、1年生は音楽、2年生は社会、3年生は理科の授業を実施しました。

その後、PTA総会を実施しました。令和6年度の役員・計画等の承認を行い、岩船中学校PTA活動の新体制がスタートしました。今年度も教育活動への御支援、御協力をいただきますようお願いいたします。

また、合わせて部活動保護者会も実施しました。こちらもたくさんのご参加いただきました。誠にありがとうございました。



## 5月10日 生徒総会 スローガンは「岩中プライド～挑戦・成長・主体性～」

生徒総会を実施しました。令和6年度の生徒会活動方針、専門委員会・部活動計画、予算案などを協議しました。

今年度の生徒会活動のスローガン「岩中プライド～挑戦・成長・主体性」と、スローガン達成のための3本柱となる「当たり前を土台に挑戦する岩中、だれとでも協力し挑戦していく岩中、自分から行動し主体性を発揮する岩中」も合わせて確認し、承認されました。

生徒総会までの準備や総会当日の生徒の姿として、学級審議では自由に意見を出し、総会では各学年代表者が意見を積極的に述べ、その意見に対して生徒会本部や委員長が丁寧に答えようとする様子が見られました。多くの生徒が、生徒会活動を自分の事として受け止めていることを感じることができました。

これから、生徒一人一人が、スローガンと3本柱にある思いを受け止め、主体性をもって、挑戦し、成長を積み重ねていってほしいと思います。



## 5月11日 岩船めぐり（ウォークラリー）

春を通り越して、夏のような陽気の中で、岩船めぐり（ウォークラリー）を実施しました。この岩船めぐりは、全ての班が決められたコースを順に歩くのではなく、「みつけ must ポイント」1カ所を必ず通過する以外は、事前学習での班の話し合いによって選んだ「みつけポイント」を目指して歩きます。午前中に、班ごとに岩船地域をめぐりました。班には、生徒と教職員の他、新潟リハビリテーション大学の学生、岩船中学校PTAボランティアの皆様にも入ってもらい、一緒に交流しました。お昼過ぎに、3時間程度のウォークを終えて、全ての班が無事に学校に到着しました。

昼食は、体育館で、学生の皆さんも各班に入ってもらい一緒に食べました。昼食後からは、生徒が学生の皆さんと、この日めぐったコースマップを完成させました。生徒にとって、大学生との交流は、岩船の魅力を伝える、自分を理解し自分のよさに気付く、将来の夢や希望について考える上で、とても貴重な機会となりました。

新潟リハビリテーション大学の学生の皆様、PTAボランティア・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。

### 【各班の名称】

A A5ランクいち牛  
D オレンジオレンジ  
G 植物ベジタボウ

B ネーミングセンスかい〜む  
E チームラーメン  
H どしたん？岩船めぐるか？

C PFCあげあげ！  
F ライトの隣はレフト  
I 岩めぐリン



事前学習や出発時には、班で考えたかけ声やパフォーマンスをして、交流を楽しむこと、岩船の魅力を再発見することを大切に活動することができました。特に班長や上級生が盛り上げてくれました。



### 【生徒の振り返りから】

- ・結構人見知りだけど、リハビリテーション大学の方や保護者の方など話しやすい人ばかりでとても楽しかったです。これまで改めて岩船のことをよく見ていなかったけど、今回、新しい発見があって面白かったです。（1年生）

- ・初めての岩船めぐりで、とても楽しく、大学生の人たちとも仲良く歩きながら活動することができました。同じ班の大学生にアドバイスをもらったり、手伝ってもらったりしながらマップづくりをしました。とても良いマップをつくれました。(1年生)
- ・地域の魅力や自分の長所に気づけました。岩船の魅力はやっぱり公園が多いと思いました。自分の長所は人を盛り上げられることなのかなあと思いました。今回の岩船めぐりは、自分なりにには本当に実りあるものにできたと思います。(1年生)
- ・今回の岩船めぐりでは、最初はルートとかが不安だったけれど、3年生がリードしてくれたおかげでその不安もなくなりました。活動してみて、やっぱり岩船はいい町だなと思いました。自分の知らないところにも行けて良かったです。初めて野生のタケノコを見ました。今後の活動では、人前でたくさん発表したり、他の人の素敵なところを話したりしたいです。(2年生)
- ・1・2年生だけの班で、どうやったら1年生を支えられるかを考えて活動しました。そこで、自分から積極的に話しかけてみたり、一緒にみつけポイントを見つけるようにしたり、楽しんでもらえるようにしたり、疲れていそうだったら声かけをしてみたりなど工夫しました。自分なりに考えて行動できて良かったし、班のみんなと一緒に活動できて良かったです。(2年生)
- ・保護者の人も含めてみんなと話すことができました。諸上寺公園までは去年登ったけど、山を初めて下って諸上寺と海天寺に行ったり、三日市や地蔵町、岸見寺の道などがまだ全然分からなかったり、岩船でも知らないことがまだまだあると思いました。(3年生)
- ・リハ大の方に自分から話しかけることができなかつたので、積極性がないと再確認できたことが成長に繋がると思いました。班のみんなと整備されていない山道を登り、みつけ must ポイントに着いたときには、達成感を得ることができました。(3年生)

3(月) 全校朝会、下越地区大会激励会(放課後)

4(火) 生徒会朝会、あいさつ運動最終日

5(水) 預り金引落日

7(金) 下越地区各種大会1日目、教育実習最終日

11(火) スクールカウンセラー(S C)勤務日 AM

11(火)、12(水) 下越地区陸上競技大会

12(水) 部活動なし

18(火) 教育課題に係る計画訪問、スクールカウンセラー(S C)勤務日 PM

19(水) 部活動なし

21(金)、22(土) 下越地区各種大会2日目、3日目

24(月)~28(金) 中学校区メディアコントロール強調週間

25(火) 3年高校説明会、スクールカウンセラー(S C)勤務日 AM

26(水) 部活動なし

28(金) 2学年PTA親子レク PM

