



3 学期は、みんなで広げた可能性を個々でも発揮しよう

校長 只木 雅実

[1 月の全校朝会講話より]

令和 7 (2025) 年が始まりました。学年代表の生徒から、素晴らしい 3 学期の抱負を發表してもらい、新学期を元気にスタートできたことをうれしく思います。

3 学期は、これまでみんなで広げた可能性を個々でも発揮してほしいと思います。皆さんは、パリ五輪柔道女子 52 kg 以下級に出場した阿部 詩選手を覚えていますか？ 2 連覇をかけて、兄の一二三選手と臨んだ五輪でしたが、2 回戦で敗退しました。

そんな阿部 詩選手が、昨年 11 月にインタビューで、今後の抱負を語りました。「もっと色々なことに挑戦し、自分自身の可能性を信じ、またロスの五輪で必ず金メダルをとりたい。今後は小学生とかに柔道を教えたいという気持ちもあるので、柔道の楽しさを広げられるような人間になれたらよいと思います。」

このインタビューから阿部 詩選手が、今大切にしたい価値観とは、

色々なことに挑戦し、→挑戦したい

自分自身の可能性を信じ、→信念をもつ

ロスのオリンピックで必ず金メダルをとりたい→達成したい

柔道の楽しさを広げられるような人間になれたら→楽しさを実感したい



私には、阿部 詩選手が挑戦、信念、達成、楽しさの 4 つの価値観を大切に、次の五輪までの 4 年間を進むことが想像できました。そして、うれしくなりました。

スポーツ選手は、試合直前まで「ピーキング(=ピーク [頂点] +ing)」という、「本番で最高のパフォーマンスを発揮できる状態に整えていく」ためのトレーニングを行います。「自分の人生にとって大切にしたい価値観とは何なのか」「本番までどうやって過ごすのがいいのか」などを考えることもピーキングのスキルです。

ピーキングには、特に、自分との対話(=自分会議)の質を高めることが重要です。自分会議で次のように問いかけることで、自分との対話の質が高まり、「大切にしたい価値観」に気付き、最高の状態に整えることができるそうです。

- 1 今(ここ最近)、自分には何が起きているのか？
- 2 自分は、本当はどうなりたいのか？
- 3 そのために今自分がまずできることは何なのか？



次に、「自分が良い状態でいられる方法」を実践することも重要です。

そこで、「どんな時でも、平常心を保つ思考パターンが手に入る言葉」を紹介しましょう。「それはちょうどいい。なぜなら～」です。例えば、外で練習しようと思っていたのに、降雨でできない時などに、「それはちょうどいい。なぜなら～」と、声に出して言ってみます。すると、「なぜなら、最近、身体メンテナンスができていなかった。時間をかけてストレッチして、体を回復させよう。」と自分の考えを言葉にできます。できない状況であっても、自分の成長につなげて状況をとらえ直すことができます。

そして、「自分にはできる気がする」「チャレンジしてみたい」「やってみてもいいんだ」という前向きな気持ちを言葉にして、自分が良い状態でいられるようにします。

3 学期は、みんなで広げた可能性を個々でも発揮するために、「大切にしたい価値観」に気付き、「自分がよい状態でいられる方法」を実践してほしいと思います。他の人のよさと挑戦に気付き・支えることを続けながら、令和 6 年度の自分、学年、岩船中学校の生徒としてのピークを作り上げてほしいと思います。

限りのある 3 学期です。卒業、進級を見据えて、感動の学期にしていきましょう。

始業式の生徒代表「3学期の抱負」

1 年生代表生徒

僕が3学期に頑張りたいことは2つあります。

1つ目は計画的に学習をすることです。

僕は、定期テストに向けた勉強や長期休みの宿題の計画は立てられるものの、きちんと実行できませんでした。これから、勉強内容も難しくなり、課題も増えていくと思うので、今から計画的に勉強できるようにしていきたいです。冬休みは、計画的に勉強ができたのでこの調子で今年一年頑張りたいです。

2つ目は先輩になる準備をすることです。1年生は4月から先輩になります。

僕は、委員会のときに先生に言われなくても自分から行動している先輩の姿がとても印象に残っています。だからそんな先輩になるために、行動を早くすることと仕事を探せるようになることを意識して頑張りたいです。授業、清掃、給食の移動を早くして自分の役割が終わっても友人の仕事を手伝ったり、新たな仕事を見つけたりすることをしたいと思っています。

3学期は、学年の締めくくりなので1学期、2学期より成長する学期にしたいです。



2 年生代表生徒

私が2学期の反省を踏まえ、3学期で達成したいことは主に3つあります。

1つ目は生活リズムについてです。2学期では夏休みの感覚のままで新学期をスタートしてしまい、睡眠時間が日によってまばらで生活リズムが少し崩れていました。そのため、私は冬休みのうちから毎日8時間の決まった睡眠時間を取るようになりました。その調子のままで、3学期ではきちんと睡眠時間を確保しつつ、メディアをコントロールした生活リズムで、2学期よりも学習に集中できるようにしたいです。

2つ目はテスト勉強についてです。2学期のテストは1学期よりも勉強時間を増やすことができましたが、それでも目標点数を越えることができませんでした。そこで、3学期は2学期よりももっと早い段階からテスト勉強をスタートするとともに、毎日の新研究や自学により力を入れたいです。

3つ目は委員会活動についてです。私は環境委員会に所属しているのですが、2学期ではあまり積極的に仕事に取り組むことができなかったと感じたので、3学期では玄関掃除はもちろん、他のイベント事等で積極的に仕事をしていって、更に環境委員会に貢献していきたいと思います。

今学期で2年生としての生活は最後です。つまり、もう3年生になる 때가近づいているということなので、いろいろなことを人任せや後回しにせず積極的に取り組み、先輩方から多くのことを吸収して、岩中3年生を引き継ぎたいです。2年生全員で努力して、学級目標であるNice 2-1を達成できる学期にしたいです。

3学期は3年生にとってすごく大切な時期で、早い人では1月22日が受験です。

その中で私が頑張りたいことは、2学期以上に勉強時間を増やし、勉強の質を高めていくことです。平日3時間以上の勉強ができていないときがあったので、3時間以上メディアから離れて勉強をしたいです。また、休日は最低4時間以上できるように頑張ります。勉強はただ頭に知識を詰め込むのではなく、新研究の入試対策や過去問を使って、アウトプットをしながら勉強していきたいです。1・2年生の時に習った基礎があり、3年生はその応用の問題が多いので、まずは1・2年生の苦手なところを中心にやって確実に取れるところをミスしないように勉強したいです。難しい問題も勉強をして慣れて、諦めず取り組みたいです。勉強をする中でも、ご飯を食べなかったり、夜寝る時間が遅くなってしまったりしないようにして、万全な状態で受験に臨めるように気を使っていきたいです。

みんなと過ごせるのもあと2ヶ月もありません。だからいつものことを大切にしていきたいし、楽しいことはみんな楽しんでいきたいです。勉強も授業もみんなと教え合ったりして協力してやっていきたいです。

そして、3年生として1・2年生にもっとこうしておけばよかった、こんなことをしたらもっと良くなっていたかも、という私達が経験したことを伝えて、学校をより良くしてもらいたいです。

挨拶や学校の雰囲気をもっと明るくして、私達にできることで岩中の力になりたいと思います。



1月から、兼務で岩船中に勤務しています

1月から産前休暇を取得した教諭の代替として、渋谷先生が当校で週1日、兼務をしています。

その際、全学年音楽科の授業と吹奏楽部の指導を担当してもらいます。これから、どうぞよろしくお願いいたします。



1/9 放課後「知・徳・体」クラブ

1・2年生対象に実施している放課後体クラブには、NPO法人希楽々のご厚意で、講師が来校しました。

この日は、フライングディスクをペアで投げたり、キャッチしたりしました。最後にペアになって、投げ手が投げた位置から、受け手がディスクを追いかけてできるだけ遠い位置でキャッチすることを競いました。投げ手と受け手が要領をつかみ、安定してキャッチできるようになったペアもあり、とても盛り上がりました。

また、21日には、モルックを紹介していただきチーム対抗でゲームを楽しみました。

講師のご指導により、ニュースポーツでさわやか汗を流し、充実した活動を行うことができました。



1/23 生徒会専門委員長委嘱式

令和7年度生徒会専門委員長が、新生徒会長から委嘱されました。専門委員長に立候補した候補者には、新生徒会三役と旧専門委員長、各顧問が面接を行い、選考しました。

2年生が意欲をもち、来年度の生徒会活動を盛り上げようとしています。生徒会三役、専門委員長、学級委員などを担い、全校生徒をリードすることになります。岩船中学校の未来を創造して、新たな伝統を築いてくれることを期待しています。



生活委員長
環境委員長

広報委員長
体育委員長 (全員、2年生)

1/20~24 「全国学校給食週間」

学校給食の意義や役割について、生徒や教職員、保護者、地域の方々の理解を深め、関心を高めるために、全国で様々な行事が行われています。村上市では市内統一で、20日~24日までを「日本の世界遺産を巡る旅〜祝！佐渡島の金山〜」と題して、世界遺産のある各都道府県（新潟県、岐阜県、奈良県、広島県、鹿児島県）の郷土料理や食材を取り入れた献立を市内統一で実施しました。そのうちのいくつかを紹介します。



1/22 (水) は奈良県。飛鳥鍋、豚肉の塩麴焼き、七色お和え。



1/20 (月) は、新潟県。ぶりカツ丼、菜の花和え、佐渡島わかめ入りつみれ汁、ルレクチェゼリー。



1/23 (木) は、広島県。呉潜水艦基地スパイシーカレー、蓮根サラダ、瀬戸内レモンカスタード卵タルト。

【校長の検食メモから】1/20 (月) 新潟県 (佐渡市)

今年度も楽しみにしていた全国学校給食週間がやってきました。世界遺産を巡る各県のメニューで、スタートは新潟県 (佐渡市) でした。ぶりカツ丼はサクサクのぶりカツと甘めのタレでとてもおいしかったです。ルレクチェの果肉が入ったゼリーは果物自体のおいしさが味わえました。

2月の主な予定



- 2/3 (月) 全校朝会、1,2年放課後学習会、テスト前部活動停止期間 (~11日)、PTA 役員会 18:30
- 4 (火) 薬物乱用防止教室5限、1,2年放課後学習会、スクールカウンセラー勤務日 (PM)
- 5 (水) 預り金引落日
- 6 (木) 生徒総会、引継ぎ会 (5限)
- 10 (月) 第4回定期テスト1,2年 (~12日)

14 (金) 生徒会専門委員会

17 (月) 三送ウィーク (~28日)、知徳体クラブ

18 (火) スクールカウンセラー勤務日 (AM)、知徳体クラブ

20 (木) 知徳体クラブ

21 (金) 1,2年生保護者会

25 (火) 知徳体クラブ

27 (木) 全校卒業式練習、知徳体クラブ

28 (金) 同窓会入会式、卒業式予行練習

