

笑顔同封

町田市立堺中学校
 校長 大石 龍
 電話：042(771)2348
 FAX：042(772)4218

2018年 5月22日 第2号

自分への挑戦

いよいよ運動会の週になりました。各クラスともに熱が入ってきた様子ですね。たくさんの練習をこなし、乗り越えようとしているところだと思います。

今回の競技にあたり、皆さんには、自分に挑戦してほしいと思います。「0.1秒でも速く!」「1回でも多く!」「本当に心を合わせて!」集中し、真剣になってほしいのです。全員がいつもより0.1秒速く走ることができたら、クラスに35人いればゴールまでの時間が3.5秒縮まることになります。中学生の3.5秒とは、だいたい20~25m。つまり、全員リレーでもその差に泣いたクラスは1位になることができるということです。

しかし、こんな話をすると、つらく思う人もいるでしょう。私のように脚が速くない人は、特にそうかもしれません。「抜かれたらどうしよう」「自分より速い人なんてたくさんいるし」といった心配だってあるでしょう。次第に「運動会、いやだな」と尽きない悩みにつながっていきます。でも、それは誰か他の人と自分を比較しているから起こる気持ちですよね。脚の速い人と自分を比べて、何か意味はあるのでしょうか。



私が皆さんに期待したいのは、他人との比較ではありません。

過去の自分との比較です。例えば、「先週50mを8.6秒で走ったのなら、今週はなんとか8.5秒で走ってやろう」といった気持ちです。昨日の自分との戦いです。もちろん「限界」というものはありますが、脚の速い人

に挑戦して勝つことは不可能でも、過去の自分に挑戦して勝つことは決して不可能なことではありません。「昨日の自分への挑戦」というのは、「自分を乗り越える」ことそのものなのです。

では、どうしたらいいのでしょうか。具体的な武器も必要になってきます。世の中には、そんな人達のために速く走るための手立がたくさん紹介されています。股関節を大きく開き、やさしく足をつけて走る、トントントンリズムカルに走る、あごをあげずに走る、つま先を使って走る、肩に力を入れずに走る、おしりを出さない、手を横に振らない、体幹を鍛える...など実に様々です。でも、それができないから困っているわけです。

以前、速く走るコツを陸上専門の友人に教わったことがあります。彼は次のように言いました。「腕をいつもより速く、そして後ろに大きく動かすことに集中してごらん。それだけで変わるよ」と。

脚を速く動かすことはできないけれど、腕なら意識できますね。腕を振る回数が増えれば、脚は連動して自然に速く動きます。だからいつもより速く走れるわけです。0.1秒ぐらいどってことない。それだけでいいんです。それが自分への挑戦です。そこに集中できたら、抜かれたっていい。転んだって、バトンで失敗したってそれは仕方がない。自分なりに全力を出し、自分に挑戦してきたのですから、安心して自分をほめてほしいのです。

走るのが苦手な人も、人知れず自分に挑戦し、頑張っています。その分、脚の速い人も、これまたいつもより頑張っています。それぞれが、活躍する姿を愉しみにしています。



▲朝練の風景

英語コラム Know what?

このコーナーでは、英語の授業ではあまり扱わない項目を取り上げています。教科書には出てこない頻出表現や、海外の習慣、文化などを紹介していきます。

今回から何回かに分けて、海外旅行に関して紹介しましょう。第1回目は、朝ごはんについて。

朝食のことを、breakfastといいます。が、もともとはfast(断食)をbreak(破る、中断する)という所から来たことばです。宗教上の戒律から放たれて最初に食べるのが朝ごはんです。

海外にいて、朝ごはんを食べるとき、Continental Break-



fastにするかEnglish Breakfastにするか聞かれることがあります。Continentalとはヨーロッパ大陸のことですが、これは島国の英国から見たことば。バターたっぷりのクロワッサンに、シリアル、フレッシュなフルーツ、ヨーグルト、チーズ、生ハム、サラミのような火の通らない冷たいメニューです。もちろんコーヒー、紅茶、ジュースなどもつきます。すぐに用意ができて簡単に食べられる利点があります。

English Breakfastとは、Continentalに加え、ふわふわしたオムレツや目玉焼き、ソーセージ、ベーコンなど火を通した温かいメニューが付いてきます。同じものをAmericanと呼ぶのはアメリカ。さらに豆類やフライドポテトがつくこともあります。

ベッドから起き出して、コーヒー片手に田舎の風景を愉しみながら食べる朝ごはんは、格別です。

コンチネンタル
 ブレックファスト

2018年度 堺中学校 学校経営方針

学校の教育目標

- ◎ 知性を磨き 高い学力をつける
- ◎ 心情を培い 正しい判断力をつける
- ◎ 意志を鍛える たくましい実践力をつける

目指す学校像

- 授業に工夫を凝らし、
基礎学力を確実に身につける学校
- 社会性、人間性を身につけ、
品格ある生徒を育成する学校
- 家庭や地域と連携し、
地域社会に開かれた学校
- 自己実現できる生徒を育て、
躍進する校風を築く学校

活気と静謐ある堺中の文化を育て、
地域協働の学校づくりを行う
～知性・品性・耐性のある生徒を育成する～

◆重点目標と行動指針◆

①学力向上に向けた指導の工夫

- ・ICTを活用した授業の工夫
- ・相互啓発のある活気に満ちた授業の工夫
- ・徹底して基礎基本を身につける指導の工夫
- ・プレゼン力を磨かせる指導の工夫

②社会性、道徳的判断力の向上と人権尊重

- ・ONとOFFを切り替えた「場の判断」
- ・学校不適應生徒の受容と支援

③教育環境整備

- ・各種たより、HP等で家庭や地域へ向け
て校内の様子を積極的に発信
- ・地域行事の参加、生徒会や部活動を通し
地域との交流

④総合的な力の育成

- ・リーダー（生徒会、専門委員会、実行委
員会、学級の班長、各部活の部長など）
の育成

「町田市立中学校2019年度使用の『特別の教科 道徳』教科用図書展示会を開催いたします。」

本年度、町田市教育委員会では、2019年度から町田市立中学校で使用する『特別の教科 道徳』教科用図書（以下、教科書）の採択を行います。

つきましては、採択の候補となる教科書を公開する教科書展示会を教育センターと町田市役所の2か所で開催いたします。

教科書へのご意見等ございましたら、展示会場備付けの所定の用紙にご記入ください。採択の際の参考といたします。

I 期間・時刻

2018年6月1日（金）～7月4日（水）午前9時～午後5時

II 会場・展示日

※会場により日程が異なりますのでご注意ください。

①町田市教育センター（町田市木曾東3-1-3 TEL042-793-2481）

2号館2階資料室・展示室

●日程は期間中の月曜日～金曜日（土曜日、日曜日はいりません。）

②町田市役所（町田市森野2-2-22 TEL042-724-2154）

1階多目的スペース

（第2・第4日曜日はワンストップロビー）

●日程は期間中の月曜日～金曜日、第2・第4日曜日（土曜日、第1・第3日曜日は行いません。）