

ゆたか



No.3

令和3年6月1日(火)
上尾市立南中学校長 武田 直美
TEL 048-781-2299
メール s739000@city-ageo.ed.jp



『普通』のレベルを上げる～ワンランクアップの自分づくり～

校長 武田 直美

6月になりました。放課後や土日の学校は、6月21日から始まる、学校総合体育大会に向けての練習や練習試合で活気に満ちあふれています。3年生においては、最後の大会ということもあり思いも強く、顧問の先生と共に一生懸命練習している姿が至るところで見られています。一人一人がベストの状態に臨めるように、大会まで日々の練習を大切にしてほしいと思っています。また、学校総合体育大会の保護者の応援については、感染症拡大防止の観点から制限のある中での大会となりますことにご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

さて、「環境で人は変わる」と言います。

例えば、陸上のマラソン選手が酸素の薄い所に行ってトレーニング（高所トレーニング）を行うことはよく知られています。（2年生の保健の授業で学習します。）最初はきつく苦しい練習でも、いつの間にかその環境（酸素の薄さ）に慣れてしまい、普通に走れるようになっていくというのです。

皆さんの生活の中で言えば、部活動がわかりやすいと思います。

例えば、AとBの2種類の練習メニューがあったとします。Aは誰でも少し頑張ればできる普通のメニューです。しかしBは、チームの数名しかまだできない難易度の高いメニューです。毎日の練習で、このBメニューを全員クリアできればこのチームの普通のレベルは確実に上がったと言えるということです。

皆さんには、今の自分に満足せず、ワンランクもツーランクも上の自分を目指して、今の自分にできる普通レベルをどんどん上げてほしいと思います。これは、勉強に置き換えても同じです。気がついたら成績がこんなに上がっていた。絶対できないと思っていたプレーや問題ができるようになっていた・・・など。自分でも驚くほど大変身すると思います。そして、自分でも気づかないうちに、明るい性格になったり、友達が急に増えたり・・・などの変化も見られると思います。

<今の自分からワンランクアップさせるためには・・・>

1 大目標 と 小目標 をつくる

少し頑張ればクリアできる小さい目標と相当頑張らなくてはクリアできない大きな目標を立てる！小目標の積み重ねが、やがて大目標の達成につながります。

2 自分のルーティンを持つ

まずは自分のルーティンと呼べるお決まりの行動は何かを探します。そして、そのお決まりの行動に少しだけやることをプラスしたり、もう少しレベルを上げたりすることが「ワンランクアップ」の自分づくりにつながります。

いつまでも向上心をもって自分づくりをしていけるといいです。ぜひ、生活に取り入れてみましょう。

6月行事予定

日	曜	行 事	給食
1	火	全校朝会	○
2	水	水①②③④火⑥金⑥ 第3回中央委員会	○
3	木	歯科健診9:00 木③④①②⑤⑥	○
4	金	第3回専門委員会(部活動なし) 教育実習最終日	○
5	土		—
6	日		—
7	月	第3回生徒朝会(保健委員会)	○
8	火	生徒総会⑥	○
9	水		○
10	木		○
11	金	かがやキッズDAY(学校閉庁・部活動なし) 埼玉県通信陸上県大会教科書展示会の開催(上尾市文化センター)【6月24日(木)まで】	—
12	土	埼玉県通信陸上県大会	—
13	日		—
14	月		○
15	火	部活動壮行会(放課後) 地区大会(硬式テニス)	○
16	水	地区大会(硬式テニス)	○
17	木		○
18	金	貧血検査(2年生希望者) 13:30~15:30	○
19	土		—
20	日		—
21	月	学校総合体育大会上尾市予選(陸上・バレーボール) 貧血検査予備	○
22	火	学校総合体育大会上尾市予選(集中日) 3時間授業	×
23	水	学校総合体育大会上尾市予選(集中日) 3時間授業 テスト前部活動停止期間(~7/1)	×
24	木	学校総合体育大会上尾市予選(野球・サッカー・バドミントン)	○
25	金	火曜日課 学校総合体育大会上尾市予選(バスケット)	○
26	土		—
27	日		—
28	月		○
29	火		○
30	水	第4回中央委員会 期末テスト1日目(2日目7/1)	○

7月の主な予定（変更の可能性あり）

- 1 (木) 期末テスト（2日目）、表彰集会⑥
- 2 (金) 第2回学校施設開放委員会 18:00
- 5 (月) 中央委員会
- 7 (水) 自転車安全教室⑥
- 8 (木) 第4回専門委員会 4時間授業（9日、12日、13日）
- 13 (火) 第4回生徒朝会（図書・放送委員会）
- 16 (金) あいさつ運動 給食最終日
- 19 (月) あいさつ運動
- 20 (火) あいさつ運動 終業式
- 21 (水) ～1年家庭訪問、2年二者面談、3年三者面談
- 22 (木) 海の日
- 23 (金) スポーツの日、東京オリンピック開会式

上尾市小・中学校一斉避難訓練について

5月25日（火）、上尾市小・中学校一斉避難訓練が実施されました。今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、保護者による引取りを実施しない形をとりました。始めは、震度5弱の地震発生後、停電になり校内放送が使用できない場合を想定した避難訓練を行いました。教員、生徒とも有事のことを想定し、迅速な行動をとることができました。その後、教室に戻り、荷物を持って、校庭で地区ごとに分かれ、集団下校時の解散場所を確認しました。「訓練したことを訓練で終わらせてはならない」もし、新型コロナウイルス感染の中、震災が起きたときに、周りと協力した行動がとれるか、今こそ、自分の頭で考え、実行する力が問われているように強く感じました。



《防災頭巾について》先日、さくら連絡網、全校生徒にお伝えしましたが、是非、この機会に不測の事態に備え、防災頭巾を準備していただきますようお願いいたします。

携帯安全教室を行いました

5月21日（金）携帯安全教室を行いました。現在携帯・スマートフォンの所持率が高くなり、便利さ故にさまざまなトラブルの可能性がります。当日は、生徒指導主任佐藤教諭の講話と講師として上尾警察署生活安全課少年係長須田稔様を招き、ご講演をしていただきました。特に、須田様のご講演の中で、SNS上でインスタのなりすましは、名誉毀損にあたり、犯罪行為であることを強く訴えていました。その話の裏側として、正しく利用する中で、お互いにより良い関係を築いてほしいという切なる願いと伺えます。ご家庭でも是非、話題にしてみてください。



埼玉県学力・学習状況調査について

5月13日（木）埼玉県学力・学習状況調査が行われました。本調査は、埼玉県独自で行われ、今回で7回目です。小4からの学力の伸びを測定するものです。後日、個人ごとに結果を配布します。学力の伸びをお子様と確認してみてください。

学校総合体育大会上尾市予選について

昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施ができませんでしたが、今年度は、感染対策を講じた上で、大会を実施いたします。下記の日程を確認し、保護者の皆さまには観戦上のルールを守っていただくようお願いいたします（詳細は部活動顧問より説明があります）。

	場所	6/21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	7/2(月)	7/5(月)
野球	上尾市民球場		○	○	○	予備	予備	予備
バスケ	運動公園			○		○		
バレー	市民体育館	○		○				
サッカー	平塚サッカー場		○	○	○	予備	予備	予備
卓球	上尾中		○	○				
バド	市民体育館		○		○			
ソフトテニス	上平公園		○	○	予備	予備		
剣道	西中		○	○				
陸上	運動公園	○	○					

※水泳は、既に5/28（金）上尾ウイングで実施しました。

※太枠は集中日です。本校は、3時間授業で給食がありません。

【お知らせ】未来を担う子どもからの提案制度をスタート！～市長から中学生の皆さんへ～

上尾市では、今年度から「未来を担う子どもからの提案制度」をスタートします。市の未来を担う中学生の皆様から、市が指定させていただくまちづくりに関するテーマについて提案をお聴きし、市政推進の参考にしたいと考えています。6月中旬から1か月間、中学校に専用ポストを設置します。寄せられた提案は市ホームページで公表（匿名）し、優秀な提案は表彰させていただきます。

私がすべて読ませていただきますので、ぜひ投稿してください。

上尾市長 富山 稔

