



# 清流清く

学校だより第9号

令和6年12月24日(火)

関川村立関川中学校

## 冷静で客観的なもう一人の自分～2学期終業式 講話より～

校長 櫻井 雅之

先日、地域の方から、朝の通学バスで関川中学校の生徒がお年寄りに席を譲っていてすばらしいという連絡をいただき、とてもうれしくなりました。学校内外で思いやりを発揮できる生徒がいることと同時に、そのような姿をすぐに学校に知らせてくれる地域の方への思いから、関川村の優しさの好循環を感じました。

さて、放課後、部活動に励んでいる生徒の様子を校舎巡視しながら見ているとき、以前とある競技の部活動顧問として参加した、指導者講習会での講義内容がなぜか急に思い出されました。講師は、その競技で全日本選手権大会上位入賞経験のある方で、目から鱗のとてもためになる話ばかりでしたが、その中で試合中に平常心を保つための方法としてこんなことをおっしゃっていました。

「試合中は、極度に緊張すると高いパフォーマンスが発揮できない。そこで私は、プレイしている自分とは別のもう一人の自分を作り出し、客観的に試合全体を俯瞰するようにしていた。例えるなら、試合をしている自分というロボットを操縦しているもう一人の自分がいるような感覚であった。その方が、適度な緊張感を保てるとともに、試合全体を冷静に分析することができて好結果につながった。」とても興味深い内容で、今でも鮮明に覚えています。

最近では、自分が考えたり感じたりしたことを客観的に把握することを「メタ認知」と呼び、学習指導要領やビジネスシーンでも取り上げられ、よく見聞きする言葉となりました。「メタ」は「高次の」という意味があり、「認知」していること、たとえば記憶や思考、学習したことなどを、「高次」の視点から認知しよう、というのが「メタ認知」の意味になるそうです。まさに、「冷静で客観的なもう一人の自分」ということでしょう。

例えば、一時期になすべきことが多く重なったとき、心情的には「こんな多くのことをこなすのは無理だ」と投げ出してしまいそうになります。しかし、投げ出したところで何一つ好転しないどころか、それを行うための時間や期限が短くなり、さらに悪化させてしまいます。また、達成できないことの精神的な不安が増大し、気持ちが休まらない日々が続きます。いったん落ち着いて、一つ一つの課題を分析し、比較的取り組みやすいものから着手、達成させていくと、「できるかも」と前向きな気持ちになり、最終的に全て達成できたという経験は、私自身も多くありました。

また、自分なりに努力して臨んだ定期テストで思わしくない結果が出たとき、「自分はもうだめだ」と考えてしまいがちです。しかしそこで立ち止まって、冷静に客観的に自分の取組を振り返ってみるのです。このことはとても重要です。私も学生の頃、自分の性格（学習で長時間集中が続かない）と非効率的な学習方法を見直したことで最適な学び方を見つけ、好結果が得られるようになりました。

新たな年を迎え、一年の目標設定に最適なこの時期に、これまでの自分の言動を「冷静で客観的なもう一人の自分」で見直してみてもう一度はどうでしょうか。

## 2学期を締めくくりました

12月24日（火）の終業式で、各学年の代表生徒が2学期の振り返りを発表しました。

### 2学期を振り返って

1年1組 菅原 愛和

2学期を振り返ると奏緑祭や体育祭、定期テストなどたくさんの行事がありました。その中でも特に頑張ったのは、奏緑祭と部活動の大会です。奏緑祭ではパートリーダーとして、日々の合唱練習で見つけた課題を改善していくためにたくさん話し合っ注意するところや意識するところを考え、いい合唱が作れるように工夫をしました。部活動では自分の実力のレベルアップのために、日々の練習で、バックアタックの攻撃や苦手なところはノートにまとめたりし、大会での活躍を増やせるような練習をたくさんしました。

3学期頑張ることは、部活動です。1年生大会があるのでチームのためになるように頑張りたいです。

### 2学期頑張ったこと

2年1組 川崎 こはく

私が2学期頑張ったことは勉強です。2年生になってテストがとても難しくなり、1学期は自分の思う点数にはいきませんでした。だから、2学期ではワークを2回したり、自分の苦手な所をノートにまとめたりしました。そのおかげで、1学期に比べて合計点が50点ほど上がりました。さらに2学期の後半からは新研究が始まり、テスト期間しか勉強していなかった私にとっては、毎日学習することはとても難しいチャレンジでした。でも、今のところは毎日提出しています。冬休みが明けても毎日提出できるように頑張りたいです。

3学期は3年生になるために必要なことをさらに頑張っていきたいです。

### 2学期頑張ったこと、冬休みに頑張ること

3年1組 安城 里咲

私が2学期頑張ったことは2つあります。

1つ目は、行事です。特に奏緑祭を頑張りました。3年生なので課題曲と自由曲どちらも難しく大変でした。同じパートの人たちや先生に教えてもらってできるまでたくさん練習しました。できるようになったとき、嬉しかったです。本番では教えてもらったことを間違えずに歌うことができ良かったです。

2つ目は、テスト勉強です。いつもより勉強時間を増やしてたくさん勉強しました。でも数学のテストではできる問題をたくさん落としていて目標点数に届かなかったのが悔しかったです。その時は時間がなくて見直しができなかったのが、見直しの大切さを学ぶことができました。

冬休みに頑張ることは分からないところを分かるまでやることです。私は解説を見ても分からないところはそのままにしていたものが多かったのが、テストに出たときたくさん点数を落としてしまいました。でも入試は1点が大切なので分かるまで諦めずに頑張りたいです。

## 12月のスナップ

### 12月6日(金) 生徒会役員選挙

会長、副会長、書記長とも、1名ずつの立候補者は、生徒玄関での朝のあいさつ、学級回りと選挙運動を重ね、立会演説会を迎えました。全校生徒を前に、責任者は候補者が信頼できる人物だと訴え、候補者は考え抜いた公約を堂々と述べました。会を進行した選挙管理委員は、続けて投票に不正がないか見守り、全校生徒も真剣な眼差しで投票しました。立候補者3名は全校生徒の信任を得て、新年度の役員に選出されました。

新生徒会三役 会長 山田翼 副会長 小池結人 書記長 松田旭樹



### 12月10日(火)～13日(金) 作品展示

国語や美術、技術、家庭科、総合的な学習の時間のレポートなど、生徒がこの1年の学習の成果を展示しました。個性と創造にあふれた生徒の作品を、保護者会の3日間、展示を行い、保護者・地域の方に鑑賞いただきました。生徒も授業や休み時間に鑑賞しました。



### 12月17日(火) 人権講演会

関川村学校教育研究協議会が主催で、新潟医療福祉大学の学生による人権講演会が開催されました。同大学のダンス部は、拉致問題をテーマにした創作ダンスを様々なコンクールで発表しています。その様子を、ビデオを観ながらダンスに込められた拉致問題への思いを、実演を交えながら語っていただきました。



## 12月19日(木) 合格祈願の御札をいただきました

渡邊邸の屋根の上にある石は「一度も落ちたことがない」ことから縁起の良い合格石といわれています。その石を支えている屋根の木羽(こば)で作られた合格祈願の御札を、渡邊邸からいただきました。御札には1枚1枚手書きで「合格」の文字が書かれてあり、担任から生徒一人一人に手渡しました。渡邊邸の皆様、ありがとうございました。



### 健闘の記録

バレーボール	第1回希楽々カップ中学生バレーボール大会(12月1日) チャレンジリーグ 準優勝
吹奏楽	県アンサンブルコンテスト(12月7日) 銀賞
柔道	新潟県中学校新人柔道体育別大会(12月8日) 第5位 安部涼音
人権作文	人権作文コンテスト新潟県大会村上地区(12月9日) 最優秀賞 佐藤萌加、渡邊心温 優秀賞 堀悠真、伊藤柚愛、田村色葉、渡辺伊知子、田村紗雪、船山明日香

### < 1月の主な予定 >

日(曜日)	予 定
1日(水)	元日 学校閉庁日(～3日)
6日(月)	3年生学習会、預り金振替日
7日(火)	3年生実力テスト
8日(水)	始業式、給食開始、部活動休止日
9日(木)	生徒会専門委員会、小中あいさつ運動(～14日)
10日(金)	教育相談アンケート、球技大会
14日(火)	教育相談(～27日)、スクールカウンセラー来校日
17日(金)	第4回定期テスト範囲配付、英語検定
23日(木)	生徒朝会
24日(金)	生徒総会・引継式
27日(月)	給食時：食育出前活動
28日(火)	3年生三者面談(～31日)
30日(木)	1年生職場訪問インタビュー活動
31日(金)	漢字検定

### <お知らせ>

今季の冬期間も暴風雨や暴風雪になることが考えられます。「着てきた制服が濡れたら、学校に着いてすぐに体操着に着替える」「女子生徒でスカート通学が難しいなら体操着で登校する」「温かい服装や防寒具の着用」などについて、生徒に指導しました。ご家庭でも防寒対策をお願いします。