

自分を好きになる

発行日 2018年 7月24日

◎進路講話・性教育（3年生）

7月18日（水）に進路講話、20日（金）に性教育の講演会が行われました。どちらも今までの自分とこれからの自分を考える貴重な時間になりました。進路希望調査も提出し、高校見学も始まりました。自分を好きになる総仕上げは、自分の希望する進路実現に向かって積み重ねることです。「猛暑に負けない取り組みができた」と自分をほめてあげられる充実した夏休みにしてほしいと思います。



◎職場体験学習（2年生）



3日間の職場体験学習に取り組んだ2年生。坂城中学校に“仕事のため”に登校した生徒のちょっぴり恥ずかしそうな表情を見せつつも、しっかり任務を遂行する姿に、坂城中学校を支えてくれる中堅学年の頼もしさを感じました。地域の方から、働くことの大変さと充実感を感じ取ることができました。お忙しい中、猛暑対策の配慮までいただき、見守られている幸福感まで味わうことができました。

◎岩菅山登山（1年生）

今年から登山が1学年へ移行しました。坂城中学校の新しい歴史をつくる岩菅山登山になりました。猛暑から一転、涼しい風に元気よく登頂しました。日差しの強さと登山道で出会ったサルにびっくりした一幕もありました。天候にも恵まれ、大きな問題もなく計画通りの宿泊体験学習となりました。集団活動を通してルールを守ることや協力して成し遂げる達成感を学ぶことができました。



◎県大会等の結果

女子剣道 団体戦 3位	○ 坂城中 3-0 梓川中	○ 坂城中 3-0 野沢中
祝 北信越大会出場	○ 坂城中 3-0 旭ヶ丘中	○ 坂城中 2-2 柳町中
最優秀礼儀作法賞	● 坂城中 2-3 松代中	○ 坂城中 3-2 鼎中
個人戦 2回戦敗退	大井真結美	

水泳	50m自由形	川島隆太郎	30 秒 78	元島 慶貴	31 秒 16
	100m平泳ぎ	川島隆太郎	1 分 22 秒 75		
	100m自由形	元島 慶貴	1 分 08 秒 37		
	200m個人メドレー	守屋 理子	(決勝) 9 位 2 分 41 秒 14		
	100mバタフライ	守屋 理子	(決勝) 10 位 1 分 12 秒 15		

◎終業式

平成30年7月24日

1 学期終業式 校長講話

自分を好きになる「運動のすすめ」

～コツの発見＝考えながら練習する効果～

以前、倒立するときバランスがとりづらく、なかなか立てず、力任せにやっていました。腕の力がなくてできないと思っていました。

でも、ふと疑問に思ったのです。倒立といっても手で立つだけだ。足で立つのは3歳児でも立てるのに、なぜ手では立てないんだろう。足で立つのと手で立つことの共通点と違いはどこだろうと比べて考えてみました。まず、立ち姿と倒立姿を横から眺めてみました。足で立っているときは、足から腰、頭と姿勢がまっすぐなのです。楽に立てる。倒立すると、エビ反りになる。バランスが取りづらい。

逆立ちするときも、エビ反りではなく、足で立つ姿勢のようにまっすぐになればバランスが取りやすいのではないかと考えました。やってみるとどうでしょう。

今まで、エビ反りで、バランスが取りづらく、腕の筋肉で必死に立とうとしていましたが、体をまっすぐにするとバランスが取りやすく、力も入れずに簡単に倒立できたのです。

「これだ!」と思いました。運動はコツがある。ただがむしゃらにやってもうまいかない。「**倒立でバランスをとるコツは腰（重心）の位置だ。接地している手の真上に腰（重心）を持ってくればよい**」と発見したのです。

それからは、うまくいくときと失敗するとき、またはうまくできる人といまいかない人を比べて見て、どうしたらできるようになるか考えて練習するようになりました。

このように、運動でも、ただがむしゃらに繰り返し、繰り返し練習してもなかなかうまくできるようになりませんが、「**できたときとできないときの違いはどこか」「できる人とできない人の違いはどこか**」と考えながら練習するとコツが発見でき、できるようになります。

運動は苦手だから、私には運動神経がないからとあきらめている人はいませんか。運動といえども、体が大きい人、筋力のある人だからできるものではありません。できるコツを見つけるには、頭を使って、比べたり、考えたりしながら練習することが大切です。

これは、マット運動ばかりでなく、サッカーやバスケットボールなどのボール運動でも同じ事が言えます。勉強も同じかもしれません。うまくなるコツ、わかるようになるコツを考えながら練習や勉強に取り組む人は、考えもせずがむしゃらに練習や勉強に取り組んでいる人に比べ、早く上達します。すると、できた喜び、分かった喜びをたくさん味わうことができ、自分に自信が持て、自分を好きになれるはずです。

明日から夏休み。部活に勉強に、普段できないことにじっくりと取り組むことと思います。目標を持ち、考えながら工夫して取り組み、有意義な夏休みを過ごしてください。夏休み明け、一段とたくましくなって登校する君たちを待っています。



熱中症には十二分に気をつけ、よい夏休みにしてください。