

美杉台の丘よい

飯能市立美杉台中学校
令和元年7月1日(月)

文責 齊藤 国明

【学校教育目標】「笑顔 挨拶 学び合い」～活躍し続ける美中生～(鍛える 高め合う 挑戦する)

心を整える

6月の講話朝会でサッカー・長谷部誠選手の著書を引用し「心を整える」という話をしました。身の回りの整理、生活のリズム、睡眠、食事、練習・・・「整える」ことによって、いかなる試合でもいかなる場面でも、揺らぐことがなくなり、ピッチ(本番)で力が発揮できる・・・学総大会前の時期にお話しましたが、試合に向けてだけでなく、物事の捉え方や生き方として日常生活にも生きる考え方です。本論「勝利をたぐり寄せるための56の習慣」の中から皆さんに紹介したものをあらためて記しておきます。

◇01:意識して心を鎮める時間をつくる 一日の最後に必ず30分間、心を静める時間を作る。一日を終えて部屋に戻る。電気をつけたままにして、ベッドに横になる。音楽もテレビも消す。そして目を開けたまま、天井を見つめるようにして、息を整えながら全身の力を抜いていく。ザワザワとした心を少しずつ鎮める時間。どんなに忙しい時も、部屋で一人になる時間を作った。この習慣があったからこそ、どんなに葛藤を抱えても、翌朝には平常心で部屋を出て行くことができたのだ。

◇03:整理整頓は心の掃除に通じる きれいになった部屋を見たら、誰だって心が落ち着く。僕は心がもやもやした時こそ、体を動かして整理整頓をしている。心の掃除もかねて。部屋や身辺が散らかっていると、心まで散らかってしまう。

◇05:マイナス発言は自分を後退させる 愚痴というのは一時的な感情のはけ口になって、ストレス解消になるのかもしれないけれど、余りにも安易な解決策だ。何も生み出さないし、まわりで聞いている人の気分もよくない。愚痴だけでなく、負の言葉は全て、現状を捉える力を鈍らせてしまい、自分で自分の心を乱してしまう。心を正しく整えるためにも愚痴は必要ない。

◇16:頑張っている人の姿を眼に焼き付ける 真夏の炎天下、工事現場で働くおじさん。腕まくりをして汗を流しているおじさんを見ると、僕は何かすごく熱くなる。きっと早朝から家族のためを思って頑張っているんだろうな。自分もああいうカッコ良さを身につけたいと思って、小さなことに悩んでいる場合じゃないとエネルギーが湧いてくる。僕が気がつかないだけで、日々の生活は頑張っている人々の姿で溢れているのだと思う。

◇15:真のプロフェッショナルに触れる

◇54:感謝は自分の成長につながる

【学校総合体育大会】



3年生最後の大会。最後まで諦めずに頑張り抜く姿、輝いていました。「チーム美中」として部を超えて応援してくれた全校生徒の皆さん、ありがとう。支えていただいた保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

祝 県大会出場権獲得 ソフトテニス団体【優勝】、個人ダブルス(田邊・永井ペア【優勝】、岡田・諸藤ペア【第3位】)
卓球個人ダブルス(岩沢亮・前田ペア【準優勝】・岩沢竜・栗田ペア【第3位】)
祝 関東大会出場権獲得 ホッケー女子【埼玉県順位決定戦第1位】、ホッケー男子【埼玉県順位決定戦第2位】

6月の風景

しっかりと準備をして迎えた1つ1つの行事・・・
行事を通して大きな成長の足跡を残した6月でした。



◆1日(土)土曜参観。200名を超える保護者の皆様に参観いただきました。同日、学校評議員会を開催し、学校運営に関する貴重なご意見を頂戴しました。



◆4日(火)～5日(水)2年生・赤城での宿泊学習。地藏岳登山、野外炊事、キャンプファイヤー、アクティビティ・・・と、自然の美しさに親しみ、仲間とのかけがえない時間を満喫してきました。宿泊した国立赤城青少年交流の家からは「施設における規範を示していただいた」という評価をいただき、表彰を受けました。朝会で2年生の功績を称え賞状を授与しました。



◆4日(火)1年生・川越巡り。班別行動で小江戸の風情を楽しんできました。公共のマナーが立派でした。



◆12日(水)生徒総会。「生徒の力で、より良い美中を築き上げよう」という思いを共有しました。



◆18(火)全校朝会(部活動壮行会)。「チーム美中」としてお互いの健闘を祈る、心温まる会となりました。



◆20日(木)あさひ学級で収穫した野菜(ジャガイモ、玉ねぎ、ニンニク)の販売。値段はスーパーに出かけて調査し、設定しました。



◆26日(水) 出前授業・高校説明会。5時間目に出前授業、6時間目に高校説明会を行いました。3年生、良いスタートを切り充実した夏休みを！



◆28日(金)いじめ防止プログラム。毎年1年生を対象に行っています。初日は「いじめとは」「いじめる人の心理」等を皆で考えました。

7月の主な行事

2 火 全校朝会(賞状伝達)
 “ 質問教室(～3水)
 4 木 期末テスト1日目
 5 金 期末テスト2日目
 “ スマホ・ケータイ安全教室
 9 火 学年朝会
 1 1 木 専門委員会
 1 3 土 土曜参観、ふれあい講演会
 “ 学年保護者会
1 5 月 海の日

1 6 火 生徒会朝会(行動宣言)
 1 7 水 学期末短縮(～18木)
 “ 給食最終日
 1 9 金 1学期終業式
 2 2 月 家庭訪問・面談開始(～29月)
 “ ソフトテニス(個人)県大会
 “ 美小ラジオ体操会場(～26金)
 2 4 水 卓球(個人)県大会
 2 6 金 ソフトテニス(団体)県大会
 2 7 土 飯能市高等学校説明会(市民会館)

