



雄 飛

教育目標 未来の可能性を創造していく生徒

自主

自律

敬愛

健康

成功のイメージを～自信の大きさが成功を決める～

来週から6月。5月は15日から福島県においても非常事態宣言が出され、西会津町でも陽性の患者が出るなど、新型コロナウイルス感染症については、まだ予断を許さない状況が続いています。そんな中ではありますが、6月は中体連の月です。耶麻・全会津中体連総合大会、全会津中体連陸上大会、全会津中体連水泳大会と毎週のように大会が行われる予定です。様々な制限がある中ですが、大会が開催できることに、これまで支えてくれた方々に感謝して、当日を迎えて欲しいと思っています。最後には「感謝の心」が大きな力になります。

さて、大会が間近に迫ってきた中、集会や壮行会などで、生徒たちに自信をもつことやプレッシャーへの対応について話しました。

一般的に、自信は、良い結果が出たり、試合に勝ったりすることによって後付け的に得られるものと考えられています。でも、それは違います。自信は、成功の後ではなく、成功に先立ってもっていなければいけないものです。

成功する選手に共通していること、それは、みんな自信をもっているということです。「過去の実績が自信につながる」のではなく、「自信の大きさによって実績が決まる」のです。

何か大きな試験や試合の前に、「大丈夫、やれそうだ」と確かに思う気持ちが自信であり、目標を達成したり、成功したりするには自信をあらかじめもっていなければならないのです。

その自信の源泉になるのがセルフイメージです。セルフイメージとは、「自分はこんな人間である」という自己像のことです。「私はプレッシャーに強い」「練習では強いけど本番には弱くて」などという言葉は、すべてこのセルフイメージによって形作られています。このセルフイメージは、人の行動を一定の枠の中で制限してしまいます。セルフイメージが小さく、「自分はダメな人間だ」「たいしたことはない」と思い込んでいる人は、リミッティングビリーフ（自分や自分たちの可能性を制限している、誤った思い込み）によって、自らのパフォーマンスを下げてしまいます。「どうせ私なんか～できない」という言葉や考え方には、リミッティングビリーフに囚われているといえるでしょう。そのような人は、試合などの大事な場面はもちろん、日常生活においてもうまくいかないことが出てくるかもしれません。

これに対して、「自分はタフで粘り強い」「自分はできる」という大きなセルフイメージをもっている人は、苦境の中でも、「こういう時こそ頑張れるのが自分らしい」と、あきらめずに戦い続けることができます。

本番を前に、「大丈夫、やれそうだ」と思えるように、もう一度、自分の達成したい目標を何度も声に出し、繰り返し成功の姿をイメージして自信を高めてほしいと思っています。

また、緊張したり、プレッシャーがかかったりして、力が出せない人もいます。でも、プレッシャーは誰にでもあります。あの野球で有名なイチローでも、いつも吐きそうになりながら打席に立っていたと言っています。プレッシャーを避けられないなら、とにかく今に集中するしかありません。そこでヒントになるのが、沢庵禪師の言った「前後際断」という言葉です。

「前」とは過去の出来事、そして「後」とは未来のことを指します。「前後際断」とは、前と後ろの際を断てということですから、過去や未来を気にせず、今ここにだけ集中せよという意味です。「済んでしまったことをいつまでも追いかけてはいけない。まだ来ないことに想いを馳せてはならない。前後際断して、今ここに立ち向かいなさい。」ということです。

さあ、いよいよ大会です。「自分はできる」と自信満々で、今この瞬間にのみ集中して、思いっきり楽しんできましょう。

～他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる～

あふれる笑顔～耶麻中体連陸上競技大会 男子総合4位、女子総合2位、男女総合3位～

4月30日に耶麻中体連陸上大会が行われました。生徒たちは朝練で汗を流し、日々自己ベストの更新を目指して努力していました。その成果を出すことができた生徒たち。一人一人が全力で走り、跳び、投げ、多くの生徒が入賞した結果、総合での素晴らしい成績につながりました。すべての生徒が笑顔で大会を終えられたことが何より、素敵なことです。

「努力は裏切らない」ということを生徒たちは感じることができたのではないかと思います。この勢いは、これからの中体連大会での西会津中旋風につながります。



学校運営協議会～地域の思いを形に

5月11日（火）に今年度第1回目の学校運営協議会を実施しました。小中学校それぞれの学校運営の状況や新型コロナウイルス感染症対策を確認していただき、今後の具体的な活動についてそれぞれの部会で話し合いました。

中学校では、職場体験、アントレプレナーシップ教育、光桐祭等、さまざまな場面で支援をいただき、協働して学校の教育活動を運営していく予定です。



地域の方々とお話をすると中で、学校の教育活動に様々な想いをもっていらっしゃることが感じられました。その思いを形にできるよう、地域の方の力を借りしながら、さらに西会津中学校の教育活動を充実させていきます。

「自律」を目指して ~自ら企画運営した「草むしり大会」~

学校という場所は、大きく捉えれば「自律」を目指している場所です。私が、生徒に言っている内容としては、「社会で生きていく力を身につける」ということです。

「自律」をするには、自分たちで課題を解決する力、課題を自分事として考える当事者意識が必要です。自分のこととして考えられなければ、「自律」することはできません。

この「草むしり大会」は、草をむしってグランドをきれいにしたことが素晴らしいのではなく（もちろん、きれいにしたことは素晴らしいのですが）、生徒たちが、自分たちで、やらせてほしいと先生方にプレゼンテーションして提案し、自分たちの力で運営したことです。しかも、どうせやるなら楽しくやろうと大会形式にしました。

西会津中の生徒たちは、自分たちで「気づき、考え、実行できる生徒」です。生徒会役員は、野球部やサッカー部が使っているグラウンドを仲間のために、なんとかしたいと気づき、どうしたらよいか考え、草むしり大会を実行しました。

西会津中の生徒たちは、仲間のために活動できる生徒です。仲間といっしょに楽しく活動できる生徒です。

生徒たちは、しっかりと自律への階段を上っていることを感じられました。何より、草むしりを大会とはいえ、こんなに楽しそうにする生徒たちの姿に、子どもたちのつくる行事の大切さを強く思いました。より多くの子どもたちの手で創り上げる行事、授業を増やしていきます。子どもたちの自律を目指して・・・。

西会津中感染症対策の徹底

5月末現在のところはまだ感染症対策の徹底を図らなければならない状況です。

西会津中では、次のことをお願いしたり、取り組んだりしています。

1 感染しないための注意

- (1)こまめなアルコールによる手指消毒や毎日のハンカチ交換
- (2)マスクの着用とソーシャルディスタンスの厳守
- (3)感染拡大地域への不要不急の外出と飲食の自粛

2 学校内における感染症対策について

- (1)手指消毒やマスク着用、健康観察の徹底を図ります。
- (2)給食・昼食時は、対面にしない、会話を控える、換気を強化する等を徹底します。
- (3)教室や職員室等の換気を、常時または定期的に実施します。

※中体連は無観客での実施です。
※延期した校内陸上大会については、実施する日が決まり次第連絡いたしますが、保護者の皆様の参観はご遠慮いただきますよう、ご理解とご協力をお願ひいたします。



6月の主な行事予定	
6月1日（火）	→2日（水） 耶麻全会津中体連総合大会
8日（火）	→9日（水） 14日（月） 新郷・奥川地区リサイクル 15日（火） 全会津中体連陸上大会
10日（木）	13日（日） 全会津中体連総合大会 16日（水） 17日（木） 18日（金） 19日（土） 新郷・奥川地区リサイクル 20日（日） 21日（月） 22日（火） 23日（水） 24日（木） 25日（金） 26日（土） 27日（日） 28日（月） 29日（火） 30日（水） 前期専門委員会中間反省 第一回パワーアップテスト 貧血検査（一年） 心電図検査（2年） 群岡地区リサイクル 教育相談・学習会 喫煙防止教室 リーディングスキルテスト