



修文錬磨

～学び、鍛え、磨く～

令和8年6月12日
第8号
八幡平市立西根中学校
(文責：高橋 茂)

岩手地区中学校総合体育大会 ～勝・克・活～



岩手地区中学校総合体育大会壮行会 生徒代表あいさつ さん (部長)

今日は、私たちのために壮行会を開いていただきありがとうございます。私たちは、中総体に向けて日々の練習に真剣に取り組んできました。放課後の練習では基礎基本を何度も繰り返し、一つ一つの課題を克服できるよう努力してきました。思うような結果が出ず悔しい思いをした日もありましたが、その度に仲間同士で声を掛け合いアドバイスをしながらか練習を続けてきました。また、チーム全員で目標を共有し、お互いの良いところを認め合いながら取り組むことで、技術だけでなくチームワークも大きく成長することができました。

大会では、これまで支えてくださった先生方や保護者の皆さん、そして応援して下さる全校生徒の皆さんへの感謝の気持ち忘れず、一人一人が持てる力を出し切りしたいと思います。応援よろしくお願ひします。

6月11日(木)授業参観ならびに岩手地区中学校総合体育大会壮行会にお越しいただきありがとうございます。選手たちの本番にける意気込み、頑張る仲間を精一杯応援する姿をご覧いただけたと思います。

ステージには、先輩として責任感溢れる3年生、たくましさを増した2年生、そして初々しい1年生の姿がありました。一階廊下には美術部が制作した応援ポスターが貼られ、吹奏楽部からは応援演奏が贈られるなど、全校が一丸となって中総体に向かえる西根中学校をあらためて誇りに思います。

今回の中総体は、地域クラブとして参加する競技があります(『修文錬磨』第7号参照)。国(スポーツ庁・文化庁)から部活動改革及び地域クラブ活動の推進等に関する総合的なガイドライン(令和7年12月)が示されていますが、生徒を取り巻く部活動環境は多様化しています。国や県の方針を踏まえ、八幡平市教育委員会及び西根中学校としても、地域や保護者の皆さんと確認しながら様々な状況に柔軟に対応していく必要がありますが、各中学校での壮行会という文化は、今後なくなってしまうものなのかもしれません。

いずれにせよ、勝負の先に価値が存在しているのは確かなことです。一つのを続けること、仲間とともに目標に向かって努力すること、己の無力さに打ちのめされること・・・等々、部活動を通して経験できること、身につけられることはたくさんあります。そして、そこには様々な物語(ドラマ)があります。

物語(ドラマ)の主人公になれるのは自分だけです。

ソーシャルスキルアップ講座を行いました


6月9日（火）講師に及川藤子さん（office 瑠璃）を招き、一年生を対象に2回目のソーシャルスキルアップ講座を行いました。ソーシャルスキルとは「人とうまく関わる力」をいいます。昨年は、全学年を対象に1回の講座でしたが、1回では収まりきらない内容だったため、今年は対象を1年生にしぼり年間3回実施することとしました。

「中学校は人間関係づくりを学ぶ時期」となりますが、自分を大切にできない人は、他人を大切にすることもできません。つまり、「中学校は自分を知る時期」ともなります。

アドラー心理学で世界的に有名な精神科医、心理学者であるアルフレッド・アドラー（オーストリア 1870-1937）は、著書

『嫌われる勇気』の中で「すべての悩みは対人関係の悩みである」と述べています。いつの時代でも、どこの国でも、何歳の人でも、悩みのほとんどは人間関係のようです。ですので、中学生が人間関係で悩んだり困ったりするのは、ある意味、普通のことなのかもしれません。深刻になりすぎるのも考えものです。とはいえ、「人間関係づくりを学ぶ、自分を知る」はとても大切なこと。まさに、生きていく上で必須なソーシャルスキル（社会的技術）です。

「人は経験の生き物」と言われます。自分が経験することで分かる、できる、納得するのはもちろん、他人の経験や本で読んだこと、聞いたことなどを自分のことのように感じ、自分の学びにつなげることができます。今回の講座だけでなく、様々な経験や学習を通じてソーシャルスキルを伸ばしていけるようこれからも支援していきます。





一番大切なのは！

一番大切なのは、

自分の心の土台

①【心の土台】を育てる



- ①自分と周り(だれか)を考える
優しさ/おもいやり/協力をする/
相手へ敬意を持つ
- ②素直になる
本当の気持ちを伝える/相談ができる/
ごめんねが言える/お願いが言える
- ③自分と向き合う
失敗も苦手もできないの前に努力を認める/
がんばった自分の行動をたくさん数える

アファメーションの力-自分にたいする肯定的な声かけ。(向き合う力、癒す力。)

子どもも大人も自分の努力を認め、励みたくはない事だとばかり思われがち。楽しくなれるまで作業は大事にされる。

やってみよう！自分の内面の価値を高める力

自分が幸せだな～と思える瞬間をたくさん集めよう！

学校に来てから、今の時間までに、自分ががんばったな、よくやったな！と思うことを書いてみよう！

自分が苦手なこと、苦手は何かな？

自分を大切にする

そう！そう簡単に、自分の内面を高める事は難しい！

思いつかない！難しい！

なぜ？

今まで、追われること、人の感情など以外の刺激を大事にしてきた。自分の内面に目を向ける考えも時間も少なかった。

何をやる？

自分の口から出る、言葉の種類 (ふわふわ・ちくちく)と量で自分の状態を知る

お金がかかることばかりではない、かからぬ！幸せを感じる瞬間を数える！気づく！増やす！(誰かの笑顔、風が吹いて緑の白いがするなど)

探す前 (お風呂の湯)に、結果の前にプロセス！努力したこと を数える！小さいステップで数える！自分に声をかける！

誰かの良いところを数える！アランロードする！自分に取り込む。感謝する！

自分を大切にする

講座で使用された資料の一部です。