



野津保

札幌市立上野幌中学校
学校だより第4号
令和8年度7月24日

＋アルファの行動をしてみよう（1学期終業式のことば）

校長 太田 尚代

1学期を振り返ったとき、皆さんは自分の成長をどのくらい感じることができるでしょうか？
比べる自分は、4月当初の自分だったり、昨年度の自分だったり、人それぞれだと思いますが、以前の自分よりもできるようになったことや頑張れるようになったことを思い浮かべてください。一つでも思い浮かんだら、「えらいぞ」と自分をほめてあげてください。もし、思い浮かばなかったら、どんな風に成長したいのかを考えて、目指す自分に向かって行動してみてください。明日からの夏休みは、皆さんが成長するための期間にしてほしいと思います。

そこで、私から皆さんに、「＋（プラス）アルファの行動をしてみよう」ということを提案します。
「＋アルファ」とは何か。例えば、「毎日1時間勉強する」と決めたとします。もし、1時間勉強して終わりにすれば、それは決めたことを達成したことになり、十分立派です。でも、そこに「＋アルファ」として、「机の上を綺麗に片付けてから終わる」とか、「気になった単語をあと一つだけ辞書で調べてみる」というように行動を少しだけ足してみるのです。「それだけ？」と思うかもしれませんが、しかし、この「＋アルファ」には次のような2つの効果があります。

1. 「自分の限界」が少しずつ広がる

決めたことだけをやっていると、今の自分の限界からは出られません。ほんの少し足すことで、自分の「できること」の枠、自分の限界がじわじわと広がっていき、できることが増えていきます。

2. 自分に自信がつく

「言われたからやる」「決めたからやる」だけではなく、＋アルファは「その時に自分で考えて実践した主体的な行動」です。これが「自分はもう少しできるんだ」という自信に繋がります。
勉強だけでなく、普段のホントにちょっとしたことでもいいと思います。例えば、「こんにちは」と挨拶をするときに、ただ言葉を返すだけではなくて、相手の目を見て言うとか、ご飯を食べた後に、食器を下げるだけでなく、自分で洗うまたは、洗った後に、水にぬれたシンクを布でふくといったことでもいいと思います。いつも自分が行っている行動に、ちょっとだけ何か加えてみてください。

夏休みは、学校という枠組みから離れて、自分の時間を自分でデザインできる貴重な期間です。ちょっとした「＋アルファ」が、ただの「夏休み」から、成長のための「特別な夏休み」に変えてくれると思います。2学期始業式は、8月24日(月)です。皆さん全員が事故なく、元気で集まれることを願っています。

☆☆一学期を振り返って☆☆

1年生 代表生徒

中学校に入学してからの一学期は新しいことばかりであつという間に過ぎました。入学したばかりの頃は、新しいクラスや先生、教科ごとの授業に慣れることができるか不安でした。しかし毎日学校に通ううちに少しずつ慣れ、学校生活を楽しく送れるようになりました。

授業では、小学校の時よりも勉強の内容が難しくなり、最初は戸惑うことが結構ありました。特に

英語は苦手分野で、しかも覚えることが多く、勉強をしても覚えられなかったのも、先生に「どうすれば英語をうまく覚えられるか」を聞きました。先生は、「英語は読めなかったら書けないし、覚える時は、声に出しながら書くと覚えられるよ」と言っていたので、声に出しながら単語や文章を勉強するようにしました。戸惑うことがちょっとずつ減ってきたので、勉強をすることへの自信もついてきました。

次に一学期に特に心に残っていることは、陸上競技大会です。大会に向けてリレーや100メートルの練習を重ね、本番ではとても緊張しましたが、最後まで諦めず全力で走り切りました。結果だけでなく、一生懸命努力することや仲間と励まし合うことの大切さを学ぶことができました。

また、二学期では分からないことを先生や友達に聞きながらさらにレベルアップをしたいです。

★★一学期を振り返って、そして二学期へ向けて★★

2年生 代表生徒

二年生の一学期、僕は二つのことを頑張りました。

一つ目は、小樽での宿泊学習と探究活動です。グループ活動では、お互いに意見を出し合い、協力することを大切にして取り組みました。教科書のようなものがない探究活動は、自分たちで考えて進める難しさがありましたが、簡単には分からないからこそ面白いと感じ、どんどん調べていくうちに「なぜ」という問いがたくさん生まれる楽しさに気づけました。ただ、興味がある所を優先し、計画的に動けなかった反省もあります。そのため、2学期からは、興味があることだけでなく、全体のバランスを考えて、やるべきことの順番を決めて取り組みたいと思いました。

二つ目は、部活動と勉強を両立させるために、自分で計画を立てて取り組んだことです。限られた時間の中でどちらも全力で頑張るために、自分で考えて行動することを意識しました。3年生が引退したあと、今の二年生が部活動の中心として活動することになるので、これまで以上に部活動と勉強の両立に力を入れていきたいです。一学期で僕は失敗を恐れずに挑戦し、学年目標である「信頼・チャンス・レベルアップ」に少し近づくことができたと思います。

二学期もこの経験をいかして、二年生全体でもっとレベルアップしていきたいです。

★★一学期の振り返りと夏休みに向けて★★

3年生 代表生徒

一学期を振り返ると部活動と勉強の両立を頑張ることができたと思います。特に部活動では、毎日の練習に一生懸命取り組み、仲間と協力しながら大会に挑めたと思います。大変なこともあります、少しずつ成長できたと思います。

ですが、勉強では反省していることもあります。それは、隙間時間をうまく使えなかったことです。少しの時間があっても、何となく過ごしてしまうことが多く、その時間を勉強に使えていたらもっと力がついたと思います。受験生であるにもかかわらず、時間を無駄にしまったことは大きな課題だったと感じています。夏休みは、この反省を生かして時間を大切にしたいです。まずは、今までうまく使えなかった隙間時間を有効に活用し、短い時間でも英単語や漢字の暗記などに取り組みたいと思います。また、受験に向けて一・二年生で学習した内容をしっかり復習し、苦手な教科や単元を少しでも減らしていきたいです。夏休みは普段より勉強できる時間が多いので、一日一日を大切に、計画的に学習を進めていきたいです。受験生として自分にできることを精一杯頑張り、自信をもって二学期を迎えられるように努力していきたいです。

★★夏休み中の生活について(保護者の方へのお願い)★★

お子様が安全で有意義な夏休みを過ごせますよう、ご家庭でも以下の点についてご確認とご指導をお願いいたします。

① 外出・行動範囲について

- ・**行動範囲の確認**：生徒だけでの外泊、市外への外出、夜間の外出、子どもたちだけでの娯楽施設や飲食店の利用は控えさせてください。
- ・**水辺の事故防止**：保護者が伴わない遊泳や、遊泳禁止区域（河川や危険な海など）での遊泳は絶対に行わないよう、安全指導をお願いします。
- ・**交通安全・熱中症対策**：自転車の利用マナーを守り、ヘルメットの着用を心がけるとともにこまめな水分補給など熱中症予防にもご留意ください。

② スマートフォン・インターネットの利用について

- ・**ルール作りと時間管理**：ネットやスマホへの依存を防ぐため、ご家庭で使用時間や利用場所（夜間の部屋への持ち込み等）のルールを話し合ってください。
- ・**見知らぬ人との接触防止**：SNS等を通じた知らない人物とのやりとりから、事件やトラブル（闇バイト等を含む）に巻き込まれるケースが増えています。危険なサイトやアプリへのアクセスに注意させてください。
- ・**マナーとプライバシーの保護**：LINEやSNS等でのトラブル、他人への誹謗中傷や誤解を招く書き込みは絶対に行わないようご指導ください。また、個人情報や顔写真、制服が写った写真などを安易に掲載しないよう徹底をお願いします。

③ 基本的生活習慣と金銭トラブル防止について

- ・**規則正しい生活**：夜更かしや昼夜逆転の生活を防ぎ、休み中も規則正しい生活リズムを維持できるようサポートをお願いします。
- ・**金銭トラブルの防止**：友達同士での「奢る・奢られる」「お金や物の貸し借り」「ネットゲーム等の課金」によるトラブルを防ぐため、ご家庭でお金の使い方について十分話し合ってください。

< 8月行事予定表 >

8月24日（月）始業式、給食あり、職員会議、
完全下校（再登校 16:45～）
8月28日（金）生徒会役員選挙公示

< 9月・10月行事予定表 >

9月2日（水）3年アルバム写真撮影
9月3日（木）教育相談日～9/25（金）
9月7日（月）生徒会役員選挙立候補受付締切
9月9日（水）3年テスト前放課後活動停止
9月10日（木）3年学力テスト総合A
9月18日（金）3年得点通知表配付、5組
フィールドワーク、職員会議、
完全下校、部活動停止日
9月28日（月）秋華祭特別日課開始～10/1（木）
10月2日（金）秋華祭（給食なし）

★★総合学習交流学習★★

7月2日（木）に1・2年生、17日（金）に2・3年生の総合学習交流会を実施しました。交流会では2年生や3年生が自らの探究学習の成果を下級生へ分かりやすく説明しました。質問や疑問を出し合い、共に改善策を考え深め合う姿が見られ、先輩後輩の絆も深まる大変有意義な時間となりました。



★★暑さ対策について★★

今夏より普通教室のエアコンが本格稼働し、特別教室にも窓枠エアコンやスポットクーラーを導入いたしました。快適な環境のもと、生徒たちは学習に取り組むことができます。

また、体育や部活動の際は、暑さに応じてWBGT（熱中症指数）を計測し、安全面を最優先に活動を実施しております。

明日からの夏休みにおかれましても、ご家庭での体調管理やこまめな水分補給など、健康に過ごせるようご協力をお願いいたします。

★★お知らせとお願い★★

夏休み中の8月10日（月）、12日（水）、13日（木）、14日（金）の4日間は学校休校日です。土日と同様に終日転送電話での対応となります。ご理解とご協力をお願いいたします。尚、夏季休業中の平日にお電話がにつながる時間は、8:00～16:30です。

＜保護者の皆様への感謝を込めて＞

4月から始まった「チーム担任制」という新たな体制の中、生徒たちが前向きに励むことができたのは、保護者の皆様の温かいご理解とご協力があったからこそと深く感謝申し上げます。旅行的行事や3年ぶりの陸上競技大会など、様々な場面でご家庭の手厚いサポートに支えられ、子どもたちは確実に成長いたしました。1学期の間、本校の教育活動を共に支えていただき心より感謝申し上げます。明日からの夏休みも健康で安全にお過ごしください。

◆◇中体連大会の結果◆◇

◇野球部◇ 会場：前田森林公園野球場

6/21（日）準々決勝 上野幌中 3－9 屯田中央中

◇サッカー部◇ 会場：手稲東中学校

6/21（日）2回戦 上野幌中 1－5 北辰中

◇バドミントン部◇ 会場：厚別南中・厚別中・豊平区体育館

□地区予選

＜男子団体戦＞

6/27（土）1回戦 上野幌中 1－2 青葉中

＜女子団体戦＞

6/27（土）1回戦 上野幌中 0－3 厚別南中

＜男子 個人戦＞

3年生 地区第3位 全市大会へ出場

※他の男女個人戦は健闘するが予選敗退

□全市大会

2回戦 3年生男子 0－2 ノーススター札幌

◇ソフトテニス部◇ 会場：モエレ沼テニスコート

＜男子団体戦 予選リーグ 6/20（土）＞

上野幌中 1－2 北野台中

上野幌中 2－1 東白石中

上野幌中 1－2 平岡中央中

＜女子団体戦 予選リーグ 6/20（土）＞

上野幌中 3－0 日章中

上野幌中 2－1 厚別南中

上野幌中 3－0 柏丘中

女子第2位で全市大会へ

※男女個人戦は健闘するが予選敗退

＜女子団体全市大会＞

1回戦 上野幌中 1－2 向陵中

◇男子バスケットボール部◇ 会場：西岡北中

6/28（日）1回戦 上野幌中 45－69 厚別北中

