



「子どもたちの笑顔あふれる」学校を目指して

学校だより

令和元年 12月 25日 発行
第 3号
札幌市立白石中学校
発行責任者 森尾 敏

いよいよ冬休み！ ～3学期に向けて、いかにステップアップするか～

教頭 石尾 尚之

この2学期は、球技大会・学校祭・合唱コンクール、1・2年生は総合的な学習の日と行事だけでなく、様々な活動が行われました。特に2年生は青少年科学館学習、バレエ鑑賞会と他の学年にはない貴重な体験をしました。きっとそのような経験の中で生徒の皆さんは一段と成長することができたのではないのでしょうか。



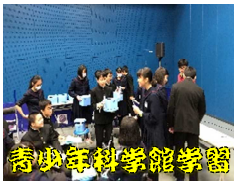
3年球技大会



学校祭

さて、いよいよ明日から1月13日(月)まで19日間の冬休みです。お正月などもあり、長いようでもあつという間に過ぎていくのが冬休みです。この冬休みを有効に使い、2学期の反省をもとに、3学期に備えていきたいものです。特に、3年生はこの冬休みの過ごし方いかんで進路を大きく左右すると言っても過言ではありません。この冬休みを充実したものにするために、ぜひこれから挙げる点について意識してみてください。

① 生活のリズムを崩さない



青少年科学館学習

「冬休みになると、夜遅くまで起きていて、朝ゆっくり寝ている。場合によっては昼過ぎまで寝ている。」などということを目にすることがあります。人間はリズムで生活する動物です。生活のリズムをものにするには3か月ほどかかるそうです。一度生活リズムを崩してしまうと、元に戻すのは容易ではありません。3学期の始業式の日は大変です。

特に3年生。入学試験は朝(公立高校入試の1時間目の国語は9:20開始です)から始まります。生活リズムを崩し、夜型にしてしまえば、朝、頭が働かず思わぬ失敗につながってしまいます。起床3時間後ぐらいから頭がさえてくると言われています。遅くともその日のうちに寝て、少なくとも6:30には起きるようにしましょう。生活リズムを朝型に変えることが大切です。どうしてもやらなければならないことがあるときには、朝早く起きてやるのも一つの方法です。



認識式

② 勉強時間を確保する

皆さんは、通常、学校で5時間勉強しています(50分×6校時÷60分)。冬休みはこの5時間分がすべて自分の時間です。ダラダラ過ごしても時間はたつてしまいます。毎日の学習時間をきちんと確保するようにしましょう。

まとめて何時間も確保しようとするとう計画を見るだけでうんざりしてしまいますし、人間はそんなに集中力が持続しません。2時間程度を1セットにし、それをいくつかセットしてみましょう。そうすることで、より集中して学習に取り組むことができます。



合唱コンクール

③ 冬休みにしかできないことに取り組む

冬休みは時間をたっぷりかけていろいろなことに取り組める絶好の機会です。読書をする、趣味に勤しむ、家の手伝いをする、家族と旅行するなど、ゆっくり時間をかけて心身をリフレッシュしましょう。そして、3学期に新たな気持ちで学習に行事に、そして日常活動に取り組めるようにし、次のステージに上がる準備をしっかりとしておきましょう。

④ 事件・事故に遭わないように気を付ける

開放的な気分になる冬休み。さらにはお年玉をもらったりして思わぬ大金を手にもすることもあって良いでしょう。予期せぬ事件・事故に巻き込まれることがあります。また、無料通話アプリやSNSによるトラブルなども近年多く報告されています。「これぐらい大丈夫だろう」ということはありません。思わぬトラブル等に巻き込まれないようにするためにも、今まで学校で指導されたことを思い返し、節度ある行動を意識しましょう。



バレエ鑑賞

もし、事件・事故等に巻き込まれてしまったら、遠慮なく110番通報するとともに、その後に学校へも連絡してください。

さあ、いよいよ冬休みです。1月14日(火)の始業式には、皆さん全員が「充実した笑顔」というお土産をいっぱいもって、今より一回りも二回りも大きく成長し、元気に登校することを楽しみにしています。

『どん底からの金メダル』

～辛い時こそ笑顔で～

去る 11 月 29 日（金）5・6 校時、リレハンメルオリンピック（1994 年）ノルディック複合団体金メダリストの阿部雅司氏を講師に迎え、『どん底からの金メダル ～辛い時こそ笑顔で～』と題して、白石中学校青少年健全育成協議会主催の講演会が行われました。



講演の中で、阿部氏の人生の中での挫折から這い上がった話や、アルベールビルオリンピックで、ノルディック複合のリーダー格でありながら、団体チームのメンバーから外されてしまった際の気持ちや挫折感。そしてそこからの復活劇などが語られました。また、一人一人がリレハンメルオリンピックの金メダルを直接触らせてもらい、その重さを実感しました。3 年前にも本校で講演をしていただきましたが、その時以上に、生徒達は多くの感動をいただいたようです。

すごい人数の人に支えられて、苦しくとも幸せな時を過ごせたでしょう。母だけでなく、父親も、チームも阿部さんと同じくらい苦しい道を歩んできた。理解し合っている関係、大切に思い合っているからこそ「支え合って」復活できて今があると思っ



ているのも確かにそうだけど、阿部さんのガマン強さ、開き直り、仲間を手助けするなど皆と違うことで頑張っていた。その自分自身の力があってこそ金メダルをとれた。結果を出せた一番の理由だと思いました。

自分はガマン強さ、開き直りなどのことは身につけていないので、悔しいとそのままのことが多々。でも好きなことはとことんやる。それは皆同じだと思うし、大切な仲間のため、赤ちゃんや家族のため、そんな誰かのために好きなことをやり遂げた阿部さんを見習ってチャレンジをどんどんしていこうと思います。

できれば、苦手なことにも挑戦していきたいです。感動したよ☆

【3年男子】

金メダリストは天才で何でも最初からできるイメージだったけど、そんな人はなかなかいないんだと思った。そして、自分の知らないところでたくさんの人に支えられているというのを改めて感じた。



「失敗を恐れずたくさんのことにチャレンジする」というのはこれからの受験とかでも必要なことだし、チャレンジしてみないと何もわからないからたくさんのことにチャレンジしていきたいと思った。

あとは、すべての物事が、自分の思い通りにいくことはなくて、悔しい思いをしたりするけど、そのときに相手の立場になって考えてみることも今後ずっと必要なことだと思った。

【3年女子】

『白石区子育て支援者のつどい』のお知らせ

来たる令和 2 年 1 月 31 日（金）14：00～16：30 に『白石区子育て支援者のつどい』が白石区民センター区民ホール（白石区複合庁舎 5 階）で行われます。第 1 部では講師に北橋尚枝氏（日本青少年育成協会準上級教育コーチ、パパママコーチングトレーナー）を迎え、「子育て親育ちを支える人とのつながり」というテーマで、第 2 部では講師に菊池洋子氏（特定非営利活動法人発達支援サポーターズコンチェルト統合施設長）を迎え、「子どもの成長に合わせた地域のチーム」というテーマで、講演会が行われます。参加を希望される方は、1 月 20 日（月）までに本校 PTA 事務局 松村 繁 まで御連絡ください。また、白石区保健福祉部健康子ども課子育て支援担当係（TEL：861-0345、FAX：861-0874）に直接お申込みいただいても結構です。ただし、定員になり次第受付を締め切るとのことです。

1 月の行事予定

- 14 日（火）始業式、3 年学年末テスト 1 日目
3 年公立願書提出、1・2 年コンテスト
- 15 日（水）3 年学年末テスト 2 日目
- 17 日（金）3 年得点通知表配付
- 21 日（火）3 年私立願書提出
- 22 日（水）PTA 役員選考委員会
- 23 日（木）全協・常局会・議長会
- 27 日（月）高等支援学校選考検査
- 29 日（水）避難訓練、職員会議
- 31 日（金）漢字検定（15：45～）

◆白石中学校のホームページ

白石中学校のホームページには、子どもたちの笑顔がいっぱいです。携帯やスマホからも閲覧できますので、ぜひ御覧ください。右の QR コードを御利用下さい。



<https://www.shiroishi-j.sapporo-c.ed.jp/>