



札幌市立
手稲西中学校
学校だより
第5号



令和8(2026)年
7月24日
発行
無断転載を禁ず

『目標を具体的に、充実した夏休みにする』（終業式の話から抜粋）

校長 塚本 慈彦

この1学期、みなさんの姿を見ていて、非常に嬉しく、そして心強く思う場面がたくさんありました。特に、旅行的行事やスポフェスで見せてくれた、クラスの仲間と協力し、一つの目標に向かって突き進む姿です。お互いに声を掛け合い、意識して協力しようとする気持ちが、皆さんの行動からしっかりと伝わってきました。皆さんが、大きく成長していると実感できる瞬間がたくさんありました。

1学期は、何度か「協力すること」「周りの人を気遣うこと」「頑張っている人に気持ちを合わせること」そんな話をしてきました。これからも、皆さんには、人とのように関るかを考えてほしいです。

明日からは待ちに待った、夏休みが始まります。この休みを充実したものにするために、二つのことをお伝えします。1つ目は、「自分で具体的な行動を決めて、規律ある生活を送ること」です。夏休みの目標を立てた人が多いと思いますが、単に「勉強を頑張る」「部活を頑張る」「受験勉強を始める」という目標になっていませんか？実は脳科学の世界では、抽象的な目標の立て方だと、脳がサボって生活が乱れてしまうことが分かっています。メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手が、高校1年生の夏に立てた目標シートが有名です。彼は真ん中に「8球団からドラフト1位指名される」と書き、それを達成するために「体づくり」や「メンタル」だけでなく、なんと「ゴミ拾い」や「あいさつ」まで、細かく具体的に書き出していました。人間の脳は、「何をすればいいか」がハッキリ見えた瞬間に、やる気を出す物質を出します。「宿題を終わらせる」「苦手な数学を頑張る」ではなく、例えば「毎朝8時に机に座って数学を3ページやる」。このように、生活の中に自分なりの「具体的な規律」をつくと効果的だそうです。参考にしてください。

そして2つ目は、「自分が『やりたい』『好きだ』と思えることに、真剣に向き合って頑張ること」です。勉強でも、部活動でも、読書や自分の趣味、あるいは新しい挑戦でも構いません。夏休みだからできること、自分がワクワクすること、時間を忘れて没頭できることを見つけて、エネルギーを注いでみてください。一生懸命に、何かに熱中する経験は、皆さんの心を豊かにし、一回りも二回りも大きく成長させてくれます。ぜひ、自分だけの「熱中できる夏」を楽しんでください。

長い休みの中では、生活リズムが崩れそうになったり、SNSなどで人にかかる言葉への配慮が雑になったりする瞬間があるかもしれません。そんな時は、一瞬立ち止まって、自分自身を振り返ってみてください。そして何より大切なのは、皆さんの命と健康を守ることです。熱中症や事故、ケガには十分に気をつけ、安全に、元気に過ごしてください。2学期の始業式に、自分の好きなことに打ち込んで少し大人になった皆さんと、心身ともに健やかな笑顔で再会できることを楽しみにしています。

「1学期頑張ったこととこれからの目標」（終業式の挨拶から）

2年 ○○ ○○

私が1学期に学習面で頑張ったことは、テスト勉強です。私は、勉強がとても大嫌いで自分からやるような人ではありませんでした。でも周りの人たちの点数が上がったり、努力していたりすることに気が付いた私は「今のままでは、いけないかな」と少し不安になりました。そこから少しでもいいから勉強するために、教科の中でもまだできる英語を伸ばすことにしました。

塾の先生は、「ワークを何回も解きなさい」と言っていたので、最低1回はするような習慣をつけました。すると英語の点数が少し上がってきました。その流れに乗って色々な教科にも力を入れてみると、他の教科も点数が徐々に上がりました。私は、これからも勉強を頑張っていきたいです。

生活面では、スポフェスの生活委員の仕事で他学年の人と協力して準備をしました。ピンポンダッシュでは、お玉の受け渡しをしたり、台風の日ではゼッケンを配ったり、責任をもって仕事を頑張りました。

私は、これから頑張りたいことが二つあります。一つは、提出物を提出期間ギリギリに出したり、忘れたりするので、フォーサイトを上手に使えるようにしたいです。フォーサイトを家で開くことを習慣づけてい

きたいです。二つ目は、私は家で勉強に取り組む前に言い訳をつくって、やらない日がたくさんあるの
で、やらなかったりしたら後の自分が後悔するということを頭に入れてその時に取り組むようにしたいと思
います。

第 6 回西中スポーツフェスティバル

6月26日(金)、第6回 西中スポーツフェスティバルが開催されました。ボ
ール運びリレーでは、手稲西小学校の6年生も参加し、小中学生が力一杯走る姿が見ら
れました。今年度は、「君の縄(大綱引き)」が新たに加わり、中学生らしい力強い姿
に、応援している生徒や先生も力が入りました。

総合優勝は、3年1組、準優勝が3年2組でした。1学期最後の行事でしたが、3
年生が各競技を引っ張り、応援を含めて盛り上げてくれました。どの学級も仲間の頑
張りに対し、あたたかい声援と拍手を送り、お互いを讃え合う素晴らしい行事とな
りました。また、今年もPTAの皆様からドリンクの差し入れを頂きました。ありがとうございました。

各種目の成績

ボール運びリレー	1位	3-1
ピンポンダッシュ	1位	3-1
君の縄(大綱引き)	1位	3-1
台風の目	1位	3-1
ジャンピオン	1位	3-1
走れ! 西中生	1位	3-2
紅白玉合戦	1位	3-2



6月14日(土)のソフトテニス部・陸上競技部の試合を皮切りに、今年の中体連がスタート
しました。この日のために練習を重ねてきたと思いますが、勝負は時の運とも言われるように
実力の上下に関わらず、時として結果につながらなかったこともあるかと思いますが、その中
でも素晴らしいプレーや頑張りがたくさんあったと思います。応援に足を運んでいただきました
保護者の皆様、ありがとうございました。引退試合が終わると3年生から1・2年生へバトン
が渡されます。新しい夢や目標に向かって、それぞれが全力で頑張ってください！！

結 果 一 覧

【ソフトテニス部男子】

団体戦 決勝リーグ敗退 3位

個人戦 ○○さん・○○さん ベスト8

○○さん・○○さん ベスト16

○○さん・○○さん 1回戦敗退

○○さん・○○さん 1回戦敗退

○○さん・○○さん 1回戦敗退

【ソフトテニス部女子】

団体戦 予選リーグ敗退

個人戦 ○○さん・○○さん ベスト16

○○さん・○○さん ベスト16

○○さん・○○さん 1回戦敗退

○○さん・○○さん 1回戦敗退

○○さん・○○さん 1回戦敗退

【陸上競技部】

○○さん 男子 100m 4位

通信大会 2年 100m 優勝

200m 4位

→100m・200m で全道大会の
出場権を獲得

8月・9月(一部)行事予定

<8月>

17日(月) 18日(火) まなぼう(夏休み学習会)

24日(月) 2学期始業式・部活動等報告

生活強調週間(～28日)

※午前授業 給食なし、テスト3日前諸活動停止 完全下校(～27日)

25日(火) 西フェス部門別活動④

26日(水) 教職員研修会(5時間日課)

27日(木) 前期テスト①(英語・国語・社会)

※午前授業 給食なし

28日(金) 前期テスト②

(保体・理科・数学・4～6授業)

生徒会役員立候補者締切

31日(月) 生徒会役員選挙候補者発表

※給食費・諸費引き落とし日

<9月>

1日(火) 教職員会議 部活動再登校

2日(水) 常任委員会・局会・学年協

3日(木) 選挙管理委員会

西フェス部門別活動会議⑤

4日(金) 2年性教育講演会・放課後学習会⑤

◆夏季休業中の電話対応時間は、8:15～16:45 となっ
ております。また、夏季休校日(10日～16日)の関係で、8
日～16日は終日転送電話となります。

