

所沢市立所沢中学校 学校だより

所中だより

令和8年9月1日 第5号

学校教育目標
「自立・共生・貢献」
・求めて学ぶ（自主性）
・共に生きる（人間性）
・力を尽くす（社会性）
校長

【特色ある学校づくり宣言】 本校は、**さわやかな挨拶・心に響く合唱・地域に根ざす学校**を目指します。

〒359-1118 所沢市けやき台2-44-1 Tel 04-2922-4138(FAX:4139)
<http://www.tokorozawa-stm.ed.jp/tokorozawa-jh/k> E-mail tokorozawa-j@tokorozawa-stm.ed.jp

2学期 大きな成長への期待！

学校に明るい挨拶と笑顔が戻ってきました。教室の黒板には、担任からのメッセージが書かれており「おかえりなさい」という言葉が多くありました。昨日、オンラインで実施された始業式で2学期がスタートしました。生徒代表の言葉では「この夏休みに学校を離れて成長できたことを2学期の学校生活で生かしていきましょう。誰かがやってくれるのを待っているのではなく、自分から一歩を踏み出す。自分が最初に動いて、みんなが動けるようにする。2学期は、授業や行事を通して一人ひとりが成長できる」と力強く話してくれました。

週末に放映された24時間テレビ。1978年の第1回放送時、私は中学生でした。当時、チャリティーマラソンという企画はありませんでした。今年、俳優の星野真里さんが挑戦するチャリティーマラソンは、子どもたち自身が自分の居場所を選べる世の中、どうすればもっと優しい世の中になるのかを考えるきっかけになればうれしいという願いからの挑戦でした。子どもたちの『できた！が増える未来』。

「できた（できる）」が増えるとうなるのか？それは、自信と行動力が育ちます。自分でできた経験が増えると、次の挑戦へ向かいやすくなります。「自分ならできそうだ」と感じる力【自己効力感】が高まります。この自己効力感が高まると、「自分でやってみよう」と前向きな行動となり、自分で決めた前向きな行動は続けやすく、続くことで成果や達成感につながります。「できた」という達成感が自信となり、その自信が次の行動を生む。できることが増えると、苦しかったり難しい場面に直面しても少し踏ん張ることが出来るようになります。人に頼りすぎず行動できるようになったり、自分が誰かの役に立てたと感じることで、達成感や幸福感を得ることもつながります。つまり、「できた！が増える」と①自信がつく②行動力や継続力がつく③困難や失敗に強くなる。この積み重ねが【自己肯定感】を高めることにつながっていく。「できた（できる）」を増やすことは、知識や技能を増やすばかりではなく、自信と行動力を育てることだと言えます。とは言っても「できた（できる）」を増やすことは、簡単なことではありません。では、どうすればよいのでしょうか？私が考える一番大切なことは「人と比べない」ということです。「あの人はできる。私はできない」ではなく、「前の私はできなかったけど、今の私はできるようになった」と考えること。これは、簡単なようで意外と難しいです。どうしても上手な人、出来る人と比べてしまいます。ではどうしたら良いか。昨年度2学期終業式に話した三苦選手の「夢を叶える逆算思考」が参考になります。大きな目標に向けて小さなステップを設け、やることとできたことを見える化する（ノートに書く）。物事がうまくいかなかったとき「プラス思考で」と言います。私もそうですが、多くの人が、できなかったことや失敗を思い浮かべてしまいます。ネガティブな記憶が残りにやすいのは人間の脳が身を守るための自然な防御反応だと言われています。もし、そうだとするならば、私たちは意識的にポジティブな情報に目を向けて、小さなできたことを記憶に積み重ねていくことが必要です。学校の授業でやっている「振り返り」のように、一日の終わりに「どんなことができるようになったか」を振り返り、次に「どんなことに挑戦するか」「どんなことができるようになりたいか」を考える。こんな考え方が習慣化すると、何か変わりそうです。皆さん一人ひとりの「できた（できる）」を増やし、所中の「できた（できる）」を紡いでいきましょう。

関東大会優勝 おめでとう！

3年生

が、山梨県で行われた

関東陸上競技大会 砲丸投 記録 15m70cm

で優勝しました。当日は、とても暑い中でしたが佐藤先生が一投一投を録画してフォームを確認。秋田先生からのアドバイスを聞きながら細かい修正を行い確実に距離を伸ばしました。5kg の砲丸に力を伝える難しさを身近で感じました。近くに座っていた他県のコーチが「あの子は力の伝え方がうまい」と言っていました。



共通男子砲丸投(5.000kg) トップ8		
1	1237	柏 花畑北
2	1337	日高 嵩龍川
3	1139	浜 谷和原
4	1437	奥野 越谷東
5	837	所沢
6	937	
7	1137	
8	1138	



★★夏祭りでは大変お世話になりました★★

子どもたちが楽しみにしている夏祭り。ただ楽しむだけでなく運営のお手伝いをさせて頂き、地域の一員としての自覚や人に喜んでもらうこと、人の役に立つことの喜びなど、多くの学びがあったことでしょう。この経験をこれからの学校生活でも生かしてほしいと思います。



★★先生たちも勉強しました★★

教育活動の効果をより高められるよう、クロムブックのより効果的な活用をはじめ、非認知能力、教育相談等の研修を行いました。所沢小・明峰小の合同研修では、それぞれの「教育観」を深めたり、義務教育で身につけさせたい力や3校で大切にしていきたいことなどについて語り合い充実した時間となりました。



★★所沢市立中学校 祝 80 周年 写真販売のお知らせ★★

創立 80 周年記念の 1 つとして航空写真と集合写真を撮影しました。業者による WEB 上での希望販売となります。詳細はテトルで配信いたしますのでご確認ください。

9月の主な行事予定

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 (火) 給食開始 5 時間授業 二者相談 | 17 (木) 新入大会1日目 英検IBA (3 年) |
| 2 (水) 5 時間授業 二者相談 | 18 (金) 新入大会2日目 |
| 3 (木) 5 時間授業 二者相談 | 19 (土) 新入大会3日目 (予備日 24 25) |
| 4 (金) あいさつ運動 5 時間授業 二者相談 | 21 (月) 敬老の日 |
| 7 (月) 二者相談 PTA本部会議 | 22 (火) 国民の休日 |
| 8 (火) 学年朝会 | 23 (水) 秋分の日 |
| 9 (水) 新人陸上市予選 (予備日10) | 25 (金) 諸活動停止 (～10/2) |
| 10 (木) 安全点検日 | 26 (土) 地区大会 (予備日 27 29) |
| 15 (火) 第2回ステップアップテスト (3年) | 29 (火) 全校朝会 質問教室 |
| 16 (水) 生徒会朝会 | 30 (水) 質問教室 |
| | 10/1 (木) 中間テスト |