



# 学校だより

《学校教育目標》(知) 主体的に学ぶ生徒

(徳) 正しく判断できる生徒

(体) 心身を鍛える生徒

<No. 7> 平成29年9月29日

## さいたま市立白幡中学校

〒336-0022 さいたま市南区白幡 2-18-13

TEL048-861-3203 (学校)  
866-5789 (相談室)  
<http://shirahata-j.saitama-city.ed.jp>

### そして、次のステージへ

校長 今溝良司

先月16日には台風の影響で天候が心配されたところでしたが、来賓の皆様や日ごろから大変お世話になっている地元の方々をお迎えし、また多くの保護者の皆様が所狭しと応援される中、無事体育祭が行われました。体育委員長の鈴木君の力強い選手宣誓に続く最初のプログラムは「白中体操」です。普段の保健体育の授業でも準備体操として行っているものに体育祭ならではのアレンジを加え、学年を超えたカラーごとの動きには漲る気概と一体感を感じ、また各競技や演技、学年種目などでは真剣な表情や”合わせよう”とする掛け声の大きさにも感心させられました。閉会式で朝礼台から見た生徒一人ひとりの表情は「やりきった！」爽快感がありました。実に晴れ晴れしい姿の裏には、様々な努力や協力、数々の失敗や教訓を生かしたことがあってからこそ大きく成長したのだと思います。

この後には30日(土)からの新人体育大会や10月24日(火)駅伝大会、27日(金)合唱コンクールなどのステージがあり、3年生にとってはよいよ進路選択への具体的な取組が始まるなど、自分自身を試したり高めたりする機会が次々とやってきます。何事もそうですが、「自分には〇〇する力はある。その気になれば何とかなる。」と自分自身に対する言い訳のようにして思い込んだり、他の人から「さすが!やればできるじゃない。」などと褒められたり、励まされたりすることもあるでしょう。しかし、あくまでも「やれば」という仮定の話です。できるのなら初めからやればいいのですが、大人も子どももなかなか踏み出せないことが多いですね。頭で分かっているけれど行動が伴わないことはたくさんあるものです。しかし今こそ「やればできる。やれば・・・」から脱皮しましょう。「いつやるか。今でしょう。」とは、ある予備校講師の先生の言葉で以前には流行語にもなりましたが、正しく今です。自分自身の中で、ある一定のルーティーン(決められた一連の動作)を身に付けると、それまで高いと感じたハードルも越えられることと思います。あるスポーツ関係の記事によると、それまで難しいと思っていたことや、新たに取り組んだことが習慣化されるまでには、3週間ほどかかるのだそうです。言い換えれば3週間ある一定のルーティーンを続ければ身に付くとも言えます。何を契機にするか個々によって違っていても問題ではありません。モチベーションを高めるのは自分自身です。頑張れ!白幡中生!