

学校便り
緑風

令和4年度
7月号

指宿市立西指宿中学校
校訓 礼節・向学・気魄



キャッチフレーズ 「全力・真剣・本気の西中生」 「静止礼と無言自主作業の西中生」

西中ブログ毎日更新中 [西中ブログ](#)で検索を



なりたい自分に近づける

校長 山下 恵理子

今年は梅雨開けが早く、うだるような暑さが続きました。それでも生徒たちは変わることなく日常を大切に、落ち着いて生活できました。心身共に健康で学校生活を過ごすことができたことが何より嬉しいです。先月の小中連絡会では、中学1年生の様子を今和泉小・池田小の先生に見ていただきましたが、3カ月ぶりに会う生徒が大きく成長している様子に驚かれていました。1年生だけでなく、2・3年生においても、行事等を通して学びを深める姿がありました。

さて、42日間の長い夏休みに入ります。「早寝・早起き・朝ごはん」について、平日は守れていますが、休日は1割の生徒が朝寝坊して朝食抜きになってしまう様子もみられました。生活リズムが崩れる一番の原因は、夜の就寝時間が遅くなることです。情報モラル教室で学んだことを生かし、依存や昼夜逆転にならないよう親子でメディアコントロールする等、自由な時間をいかに自己管理していくか、この長期休みで試してみたいと思います。

自己管理能力が高いメジャーリーグで活躍する大谷翔平選手のエピソードです。大谷選手を高校時代育てた佐々木洋監督は、「野球選手を育てるのではない。野球ができる立派な人間を育てる」「運は、運をつかむために自らをコントロールしている人のもとにしか来ない」と語っています。

佐々木監督の指導の下、高校1年生の時に目標達成シート「マンダラチャート」を書き、目標を可視化させた大谷選手。その内容は具体的で驚かされます。9×9のマスの中央に自分が成し遂げたいこととして「ドラフト1位8球団」を書き込み、「コントロール」「キレ」「メンタル」

体のケア	サブリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	かまわない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを割でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標を持つ	頭は一番強い	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	味でわかる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	意図的に読まれない	メンタル	ドラフト1位8球団	スピード160km/h	体幹強化	スピード160km/h	肩回りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画的	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるスロー	変化球	左打者への決め球
礼儀	愛される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストリートと同じフォームで投げる	バリエーションのあるコントロール	速く奥行きをイメージ

「体づくり」「スピード160km/h」「変化球」「人間性」「運」の8つの要素を書き入れています。各要素を身に付けるために8つの行動目標を設定すると合計64の行動目標が明確になるわけです。

「運」＝「ゴミ拾い・挨拶・部屋掃除・道具を大切に使う・審判さんへの態度・プラス思考・応援される人間になる・本を読む」と設定しています。高校1年生で書いた行動目標をメジャーリーグでも実践しているところに、現在の活躍の鍵があると感じます。二刀流というだれもがやったことのない挑戦を「自分にしかやれないから魅力がある」と言いきる大谷選手の生き方に、多くの人が魅せられます。大谷選手のようにとはいきませんが、かけがえのない夏休みを充実したものにして欲しいと思います。最後に、自分の命を守り自分の心も守って元気に9月1日登校できるよう、お願いいたします。

□ 高校説明会（6月28日～29日）

本校2・3年生及び全学年保護者を対象に、高校説明会を実施しました。

2日間にわたり、鹿児島市内及び地区内の高校10校の先生方にお越しいただき、各高校の特色や学科について説明していただきました。本校生徒にとって進路設計について深く考える良い機会となりました。



□ 学校保健安全委員会（7月5日）

学校医の宮田敬博先生にご参加いただき、今年度第1回学校保健安全委員会を実施しました。当日は、PTA保健体育部の方々の参加を多数いただきながら、対面形式で実施することができました。その中で、生徒会保健体育部長の鶴田さん（3年）が、生徒会活動の取組紹介を堂々として行ってくれました。また、宮田先生よりチャドクガやマダニに刺されない対策、スマートフォン利用のルール、指宿市内の新型コロナウイルス感染症の感染状況等についてお話しがありました。宮田先生、ありがとうございました。

□ AED講習（7月7日）



日本赤十字社の中山さんと吉崎さんにお越しいただき、救命救急方法やAEDの使い方についてご指導いただきました。

□ 情報モラル教室（7月8日）



ネットポリス鹿児島理事長の戸高さんより、情報端末機器利用と健康被害等についてご講話いただきました。

□ 音楽同好会発表（7月9日）



部長の高田さん（3年）にとって、最後の発表会となりました。3年間おつかれさまでした！

□ Thank you for everything you did !



7月13日は、エリカ先生（ALT）最後の来校日でした。いただいたメッセージをこれからも大切にしていきます。

□ カヌー教室（7月12日）：本校2年生及び池田小学校5・6年生対象

池田興産さんの全面的なご協力のもと、カヌー教室を4年ぶりに実施することができました。この行事は、自然体験を通して郷土の良さを知るとともに、異学年交流の充実を図ることが目的です。

この体験を通して、本校2年生がまた1つ成長することができました。池田興産さん、貴重な時間をありがとうございました。



8月行事予定

- 1日 出校日・PTA評議員会
- 19日 出校日
- 21日 PTA親子奉仕作業（予備日：28日）
- ※ 10日～15日 学校閉庁日

※ 学校閉庁日の緊急連絡先について

- ・ 8月11日、13日～14日
→ 西指宿中学校（0993-25-2001）
- ・ 8月10日、12日、15日
→ 指宿市教育委員会 学校教育課
（内線：422-424）