



チーム文花中 だより

墨田区立文花中学校
令和6年 6月3日(月)
〒131-0044 墨田区文花1-22-7
TEL : 03-3617-0264・0265
[http://www.sumida.ed.jp/
bunkachu/](http://www.sumida.ed.jp/bunkachu/)

校長 遠藤 博則

5月21日朝礼講話

1年後になれた姿をイメージする

今日は、前回の続きで「1年後に理想の自分になれた姿をイメージする」ことをお話します。このお話の目的は、前回と同じ「皆さんの自己実現へのアドバイス」です。

今回のお話も前回と同じ人財教育家・メンタルスキルコーチの飯山暁朗さんの講演や本を参考にしています。

前回「1年後になりたい姿をなるべく詳しくイメージする」ことをお話しました。口イロノートで提出してもらったものを見ましたが、皆さんとても良く書いていました。その中の一つを紹介します。

部活のリレーで50秒を切る。

バトンパスをするときにバトンを落としてしまったり、バトンを貰う時に出るのが遅くて詰まったりして、タイムが落ちることがないように練習をする前には、例えばバトンを渡す時に「はい」と言うタイミングや腕振りなど、意識するところを決めて集中して練習に取り組む。

また、100mのタイムを少しでも縮められるように走るときにモモをあげて走ることなど、先生に言われたことを意識して走ったり、スタートをした時に2歩目から足の回転を早くできるように先生からコツを聞いて多く練習をしたりしてできるようにする。

この例は完璧です。この例で、実際に「なれた」姿をイメージしてみてください。努力して50秒を切れてガッツポーズしている姿、友達とハイタッチしている姿、100mのタイムが縮まり表彰台の上で表彰されている姿、お父さん・お母さんに「よくがんばったね」とほめてもらえた姿、こんな良いイメージをもってほしいのです。

良いイメージをもってると成功する可能性がぐんと高くなります。

飯山さんがサポートした高校野球のチームは「笑耐夢（ショータイム）」というスローガンを決め、成功できたイメージを描いて練習したそうです。練習終わりのミーティングでは、県大会で優勝できたときのインタビューの練習するほどでした。そして、実際に県大会で優勝し、



甲子園出場を叶えたそうです。

なぜ強くなれたと思いますか？甲子園出場を叶えるためにはチームでの練習の後に、自主的に何百回も素振りをしないといけないそうです。そのときに「コーチに言われたから」という理由で「あと200回」「あと100回」と数えて振ってはうまくありません。きれいにヒットを打てたイメージや優勝できた良いイメージを持って、ワクワクして振っていれば先程の例とは上達が全く違います。

なぜなら、人間は基本的に「正しいことではなく、楽しいことしか続かない」からです。「ワクワクしながら努力したから成功する」のです。いかにワクワクできるかが大切です。ぜひ皆さんもワクワクしながら努力して自己実現を成し遂げてください。

次回は「読書のすすめ」についてお話します。

夜間学級と1年生の交流会

本校には、中学校を卒業していない方や、さまざまな事情により中学校で学びたい方が通える夜間学級があります。現在31都道府県・指定都市に53校が設置されており、東京都内には8校あります。文部科学省では、夜間中学が少なくとも各都道府県・指定都市に1校は設置されるよう、その設置を促進しています（文部科学省HPより）。

今回は夜間学級から夜間学級について知るプレゼンテーション、作文の発表、太鼓部や合唱部の発表がありました。司会やプレゼンテーションの一部は夜間学級の生徒が担当しました。

この交流会を通して昼間部の1年生は、当たり前でない、自ら学ぶことを選んで学んでいる生き方や、平和な日本とは違う外国の様子などにふれ、心に残る経験になった様子でした。

雨ニモマケズの修学旅行

5月27日（月）～29日（水）の日程で修学旅行に行ってきました。初日は雨の予報でしたが法隆寺に着いたときには晴れ、また他の修学旅行の学校がとてまもなくゆったりと見学ができました。そのおかげで予定していなかった学年全体での記念撮影ができたほどでした。

次の東大寺ではバスガイドさんの説明がとてまうまく、「この3つは必ず見といてや」というような分かりやすく、端的なアドバイスが効いて、それぞれの生徒の皆さんが見所をしっかりと見ることができました。

<6月の行事予定>

- 3日（月）学年朝礼、安全指導、プール開き
- 5日（水）*すみだ環境の日、各種委員会、中央委員会、学校運営連絡協議会
- 6日（木）定期考査1週間前（部活動停止）
- 7日（金）高木神社祭礼、④マナー講座（2年）
⑥笑顔と学びの体験活動
- 8日（土）高木神社祭礼
- 9日（日）高木神社祭礼
- 10日（月）生徒会朝礼、歯科検診（3年）
*すみだいじめ防止の日
- 12日（水）耳鼻科検診
- 13日（木）前期中間考査
- 14日（金）前期中間考査、避難訓練
- 17日（月）歯科検診（1年）
- 19日（水）職員会議
- 21日（金）⑤セーフティー教室（薬乱防）
⑥保護者との協議会、職場体験事業所との打ち合わせ（2年）
- 22日（土）数学検定
- 24日（月）全校朝礼
- 25日（火）*すみだ家庭の日
- 26日（水）区中研一斉研究授業、⑤カット、ノー残業デー、
③④野外体験活動前日指導（1年）
- 27日（木）野外体験活動（1年）
- 28日（金）野外体験活動（1年）

そして2日目。1日目の昼頃までは1時間に数mmの降雨量の予報でしたが、夕方頃から30mm、40mmと降雨量の予報がぐんと増えていき、とうとう大雨警報（浸水害）が出ました。それからはいくつかの予想サイトを先生方と分析し、墨田区教育委員会のお知恵もいただき、強雨は午後2～3時頃からであること、班ごとに携帯電話を持たせて連絡が取れること、1日目夜に添乗員さんのアドバイスをもらってコースを安全なものに変えていること、先生も一緒に回っていることから安全が確保できると考え、午前中の班行動としました。班行動から帰ってきた生徒さんはびしょ濡れでしたが、宿から濡れた体を拭くタオルの貸出と、靴下や傘を入れるビニール袋の配布をしていただきました。

3日目は昨日の大雨がうそのような晴天に恵まれ、2日目に見学したかった場所も考慮したコースで、タクシー一班行動が



できました。