

# 「人生を楽しむ」

<https://hakubajh.ed.jp/>

後期「充実期へ」

思いを表現する

～積み重ね～

人生を楽しむコツ「校長講話」



## 10月1日(火)「終始業式校長講話」

3名の皆さん、作文発表ありがとうございました。学期が変わる節目にあたりすてきな決意を聞くことができました。私からもみんなに伝えたいことを話します。まずは前期、お疲れ様。よく頑張りました。やっぱり思い出すのは総発です。特に合唱はよかったなー。そして、窓ふきや水とりなど、いろいろな人が支えあい、【自分とちゃんと向き合って仲間をリスペクトしつつ、疵(失敗や欠点)を認め合い逃げずに前向きに取り組んだ!】【模索しながらも、目の前の一瞬一瞬を全力で仲間と向き合うことで It's our story! → 人生の楽しさを味わった!】

学校教育目標『人生を楽しむ』、教育ビジョン『愛のある学校』でスタートした今年。みんなの力でたくさんの愛を学校で見ることができています。「あいタイム」もだいぶ定着してきました。総発中はお休みでしたが、後期は気分一新、本物の楽しさを目指して、人生を豊かにするようにヨガや軽運動、スクラップなど前向きに取り組んでいければいいなあと思います。

先週の学びの集会。アンケートの集計で、学校全体が『愛のある学校』に近づいてきたと感じてくれている生徒が98.5%、同じく学校教育目標『人生を楽しむ』ことに近づいたと感じてくれている生徒が97.8%、そのあとの振り返りを一生懸命書いてくれる人がたくさんいたこともとてもうれしく思います。そして前期を終えて今日から後期。ある生徒が言っていました。

「後期は修学旅行とか総発とか、何にもないからつまない!」と。でも、せっかくいい感じで終わった前期なのに、なんとなく後半を過ごしてしまったらもったいないのでちょっと後期の流れをイメージしてみよう!

なんといっても後期は学習の充実期です。先週前期の通知表をもらいましたよね。いろんな思いを持ったと思いますが前期の成績はあくまで途中経過です。後期を含めた学習で、今年の学びは評価されず。基本の授業を大切に!

入試を控えた3年生はテストが続くけど、最後の試練負けないで!今年は前期入試も大きく変わります。相談をどんどんしながら対策は早めに。そして後期は11月に人権月間があります。教科の学習だけが大事じゃないことはみんなもだいぶ気づき始めていると思います。みんなの心をさらにさらに耕して、一人一人が魅力的で心豊かな人になるための大事な学習です。『人KEN まもる君 あゆみちゃん』(人権イメージキャラクター)が来るかも!また今年は「憲法から人権を考える」という楽しいお話をしてくれる弁護士さんが広島から来てPTA講演会も予定されているのでお楽しみに。

神城地震から10年。村を挙げて防災意識を深めようということで、すでに2年生が避難所体験学習などを行っています。その成果を村のシンポジウムで11/22に発表してもらいます。

また全校でも防災意識を高めるために10月17日に全校道徳の時間を使い、ゲストにNHK気象予報士の越後友利果さんをお招きして『越後の視点スペシャル～自然と生きる、人生を楽しむ～』と題し、防災を通して成長するとは?その先にあるあなたの将来像は?今日から少しずつでも心がけたい人生を楽しむコツについてたのしくお話しをしてもらいます。毎日夕方6:30頃イブニング信州で活躍中の越後さんが白馬中生のために準備してくれているので楽しみにしてください。

ほかにも後期は各学年の総合的な学習のまとめや、HIS との交流、1 年生は冬の職場体験学習、3 年生は白馬村議会体験もあり、地域に出ているいろいろな人と関わり交流を深めます。そして3年生から 2 年生へ生徒会のバトンタッチの時 みんなでどんな生徒会にしたいのか考えるチャンスです。12 月初めには新入生説明会。1 年生もあと半年で先輩になるんですよ！12 月には完全に引き継がれ、冬休みへ。今年冬の休みが若干多くなっています。そしてスキー部のみなさんは いよいよ本番。1, 2 年生は1月にスキー教室。そして2月10日は公立前期入試、私立の入試も挟まって3月11日後期入試。そしてあつという間に 3 年生を送る会。去年は工夫された発表が場を盛り上げました。そして卒業、進級です。

そんな後期なのですが、あと何日 登校すれば卒業？進級？ 正解は 100 日。大イベントはないかもしれないけど、自分の中身を作る、自分を充実させるには大事な後期。入試やスキーの大会等々でみんながそろっての授業となると実質 100 日もありません。じゃあ そんな大事な 100 日しかない後期。何をどう頑張ればいいのか？やっぱり大事に考えてほしいのは「人生を楽しむために、今自分はどうすべきなのか」ということ。そのために 自分の後期の目標を立ててほしいと思います。そこで今日は人生を楽しんでいるこの人を紹介したい。・・・『大谷翔平選手』です。かわいい愛犬と奥さんとのスリーショットは実に幸せそうに見えますね。毎日彼のニュースが流れ、大リーグ記録を更新しまくり、ものすごく高額な収入を得て、全国の小学生にグローブをプレゼントして・・・

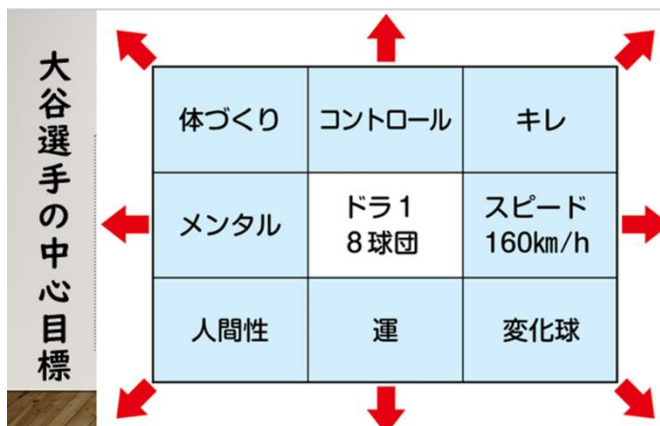
もうこんなすごい人はいませんよね。でもこんな神みたいな人から私たちが学べることがあります。大谷選手も実は学生だったころ 目標をしっかり立てることで、今の人生を築いてきたというエピソードがあります。これはもう参考にするしかありませんね。大谷さんにも当然中学、高校時代があり、初めから順調だったわけではないのです。今日紹介するのは大谷選手が高校1年生の時の話。みなさんが、今、後期スタートに当たり、卒業や進級に向けて、目標を立てようとしているのと同じように、こんな高校3年生になってみたいという目標を立てたそうです。大谷選手はどんな目標を立てたと思いますか？有名な話で小学校の道徳教科書にも登場しているので知っている人もいるかもしれません。大谷選手は自分の目指すゴールである目標を「高校を卒業するときに、プロ野球の8つの球団から1位指名を受ける」と決めたのです。まだ 高校野球を始めたばかりの1年生にとっては、とても大きな目標です。でも、大谷選手は、この目標を夢で終わらせないために、ここで終わりにしませんでした。この大きな目標を達成するための小さな目標を決めだし、具体的に行うことなどを考え、表にまとめていたのです。曼荼羅チャートと呼ばれる表なのですが、大谷選手がこの曼荼羅チャートに記入した様子を紹介します。まず、9つのマスを用意して、真ん中に、「ドラフト1位指名 8球団」という大目標を書きました。そして、次に、周りの 8 つのマスをこの目標を達成するための小目標を考えました。この目標を達成するための小目標を考えただけですがどんな小目標を立てたのか、考えてみてください。スピード 160 キロ、キレ コントロール 体づくり メンタル 変化球 人間性 運。たとえば、「スピード 160km/h」というのは、「160km/hの球を投げられるようになる」という目標です。160km/hの球を投げることができれば、プロ野球から指名されるだろうということです。

そして、次に、160km/hの球を投げるにはどうすればいいのか考え、さらに矢印の方向に表を増やして記入していったのです。次のスライドの赤枠のところを見てください。例えば、160キロを出すために「体重増加」「肩周りの強化」「ピッチングを増やす」という感じです。

こうして 大目標から小目標をきめだし、それをさらに具体的に 達成のために できること、やるべきこと、いしきすることを細かく書き出して曼荼羅チャートを完成させたそうです。例えば、160キロを出すために「体重増加」「肩周りの強化」「ピッチングを増やす」という感じです。

こうして 大目標から小目標をきめだし、それをさらに具体的に 達成のために できること、やるべきこと、意識することを細かく書き出して曼荼羅チャートを完成させたそうです。私は野球選手じゃないんだから自分には関係ない項目ばかりだ！と思ってしまうかもしれませんが、注目してほしいのは、皆さんにも実は通用しそうな項目もありますね。そう、8つの小目標の中の「運」と「人間性」いう項目です。

確かに、いくら凄い選手になったとしても、運が悪ければ、怪我をして、試合にも出ることができず、指名されないかもしれません。人間性も魅力がないと応援してもらえません。でも、運をよくするには、人間性を磨くには、どうすればよいのでしょうか。これは、なかなか難しい問題です。大谷選手は「運」について次のように考えました。『周りの人が笑顔になることをすれば、自分の運もよくなる』そして次のようなことをすることにしました。「運を高める」という小目標を達成するために、あいさつ・ゴミ拾い・部屋そうじ・道具を大切に扱う・審判さんへの態度・プラス思考・応援される人間になる・本を読むという8つのことを行う



ことを考えた。これを一般中学生版に置き換えるとあいさつ、ゴミ拾い、はそのままいけるかな。部屋掃除は教室掃除、審判さんへの態度は先生への態度に置き換えてみるといいかな。道具は学校備品や部活の道具をイメージするといいでしょう。

注目は下の段。学校生活はほんとに毎日いろいろ悩ましいことだらけだけど、やっぱりできるだけプラス思考で行きたいですね。そして私自身も当たり前のことをしっかりやることで、応援される人間になりたいなと思うし、頑張ってる白馬中生をますます応援したいなあーとも思います。

仲間や周囲に応援されるために自分を見つめ直し、ちょっぴり張り切って愛される人を目指していきたいとも思います。また、本を読むのも大事。校内にある新聞でもいいと思います。世の中を知らないと独りよがりになってしまうから。とにかく、まずは自分の目標をこの曼荼羅チャート形式で作ってみま

まずは出来ることから始めればいい

～例えば『あいさつ』『そうじ』『プラス思考』など～



しょう！最初は 9 マスでいいと思います。増やせる人は例で示したように81マスに増やしてもよしそして、全部埋まらなくてもいいから、記入したことの中からできることから実行してみよう。やってみなければ何も始まらない。最初は3日坊主でもいい。大谷選手だって最初は完璧でなかった。人生を楽しくするかどうか。なりたい自分になれるかどうかはあなたの心次第です。私もまず、あいさつから、皆が笑顔で元気になることを願ってがんばろうと思います。

\*本校長講話は、写真等を用いたスライドを使用しましたので、一部わかりづらい表現があることをお許しください。

## 防災学習特別企画「気象と防災」

～歌う気象予報士からのメッセージ～



10月17日(木)、気象予報士の越後友利果氏(NHK イブニング信州気象コーナー担当)をゲストに迎え、「越後の視点スペシャル～自然と生きる、人生を楽しむ～」をテーマに防災特別授業を開催しました。歌を交えて、白馬村を主役にして天気と災害の関係などわかりやすく伝えていただきました。

## 令和7年度を想像する「生徒会選挙」

国政選挙に引き続き、白馬中でも生徒会選挙が10月31日(木)に実施されます。学年内演説会、教室訪問を通して公約を述べる候補者、それを支える推薦責任者、それに応える質問を行う生徒会の会員。よりよい社会性を学び合う集団形成を生徒会で育んでいくことでしょ。

各候補者、推薦責任者、質問を受ける場面



## 読書旬間「図書イベント・読み聞かせ」

10月15日(火)～25日(金)に読書旬間が行われ、4冊貸し出しや文芸委員によるお薦め本の紹介、ガチャイベント、本の読み聞かせなどのイベントがありました。



ガチャイベント



文芸委員によるお薦め本コーナー

10月18日(金)、25日(金)に地域のボランティアの方を中心に、生徒に本の読み聞かせを行っていただきました。



### ☆PTA より

- ◎ PTA 親子人権教室を11月5日(火)、学校開放日に開催いたします。  
講師は 弁護士の 椋 大樹(はんどう たいき)氏です。  
「憲法で学ぶ人権教育 檻の中のライオン」  
時間 14:10～15:40 場所は白馬中学校ランチルームです。

- ◎ 「県P通信 6年度 第2号」はこちらからご覧いただけます。

(1) 長野県PTA連合会ホームページ

<https://pta-naganoken.net/news/news-6556/>



### ☆交通安全係より

日が短くなっています。自転車はライトの点灯、歩行者は自分の存在を知らせる服装や反射板を活用して、事故のない登下校となりますよう、引き続きご協力お願いいたします。また、降雪により、自転車の使用ができなくなる時期が近づいてきました。通学方法について、確認をお願いいたします。

月の予定等はホームページや学年通信、絆ネットの配信でご確認いただけます。