



令和7年度

第4号

横中だより

R7.7.1

【学校教育目標】 よく学び 心を正し 全力尽くす

将来にも役立つメンタルと粘り強さを鍛えよう

横瀬中学校長 富田 勲

学校総合体育大会予選会（球技・武道）が先日行われました。3年生にとっては中学校最後の大会となりました。各部とも練習の成果を精一杯出し切れたようです。中には悔し涙を流していた人もいましたが、これらの経験も今後の成長の大きな糧となることと思います。地区大会を突破して県大会に進む男子バスケ部、女子バスケ部、剣道部、柔道部の選手は、秩父郡市代表としての自信を持って戦ってきて欲しいと願います。ここ数年の横瀬中は県大会でも勝利や接戦が続いているので期待しています。ほとんど実力差のない者同士の対戦で勝敗の分かれ目は为什么呢。勝負事は最後には精神力と言われます。勝ち進んでいる選手の皆さんには、残りの練習で技術や体力に加え精神面も高めてほしいと思います。スポーツの世界ではメンタルと言いますが、これは部活動だけでなく勉強や将来の仕事や人間関係などにも活かせることなので、みんなで高めていきましょう。日常で誰でもできるメンタルを強くする方法を紹介しますので、是非試してみてください。

1. 人に優しく接する

人に優しく接することでオキシトシンが分泌され、幸せな気持ちを高めてくれます。困っている人に手を差し伸べたり、共感の言葉をかけてあげたり、動物などに優しい笑顔で接するのも効果があります。

2. 相手を褒めて自分も褒める

自己肯定感を高めるために、相手を褒めてみましょう。褒められた相手は、自分が認められたと感じて嬉しい気持ちになります。この状況は、自分が相手を褒めているだけですが、脳は「主語」を理解しないため、自分を褒めていると錯覚し、自分にも同じ作用が生まれるようです。その結果、ドーパミンの分泌が促され、自己肯定感を感じてメンタルも高まります。

3. 良い言葉を口にする

メンタルを強くするために、良い言葉を口にする習慣を身につけましょう。「言葉が変われば人生が変わる」。これは多くの人が同じようなことを口にしてしています。マザーテレサの名言にも「言葉に気をつけなさい、それは、いつか行動になるから」とあります。良い言葉を口にすることで、思考が自然に良い方向に変わり、行動や習慣まで変えられるのです。

今回の大会では粘り強さの大切さも感じました。卓球会場では個人戦の決勝を見ることができましたが、お互いに粘り強く戦いフルセットまでいき1点を争う素晴らしい試合でした。野球会場でも横中生が最後の最後まで粘り強く戦う姿を見せ、観客に感動を与えてくれました。

7月の行事予定

【記載された予定は変更することもあります。ご了承ください。】

- 1日(火) 放課後学習会②、部活動停止（～2日）
学総体郡市予選会（陸上）予備日②
- 2日(水) 期末テスト①、給食なし
- 3日(木) 期末テスト②
- 4日(金) 学総体郡市予選会（新体操・相撲）
- 5日(土) 学総体予選会プレーオフ（剣道）
- 7日(月) 第2期時間割開始
- 8日(火) 学総体県大会代表者会議
- 9日(水) あいさつ運動（3学年保護者）、全校総合
生徒専門委員会、スクールカウンセラー勤務日
- 11日(金) 特別日課（火曜日課）
- 14日(月) 生徒朝会（体育委員会）、非行防止教室
生徒救急救命講習
- 15日(火) 学期末短縮日課（4時間授業）
- 16日(水) 学期末短縮日課（4時間授業）、民生・児童委員との協議会
- 17日(木) 学期末短縮日課（4時間授業）、学年集会、大掃除
給食最終日
- 18日(金) 終業式、部活動休養日、安全点検、ノー残業デー
- 21日(月) 海の日、夏季休業日（～8月26日）
- 22日(火) 三者面談（全学年、～7月31日予定）



～8月のおもな予定～

- 8/ 2(土)～ 4(月)
まちなか留学（町教委主催）
- 8/10(日)
ヨコゼ音楽祭 学校音楽鑑賞会
（14：00 開演）
- 8/11(月) 山の日（祝日）
学校閉庁日（～8/16・土）
- 8/27(水) 2学期始業式
部活動休養日
- 8/28(木) 特別日課4時間
給食開始
- 8/29(金) 特別日課4時間



3年生 修学旅行・2年生 林間学校

3年生が「温故知新～思い出に残る最高の1ページを～」をスローガンに、5月28日(水)～30日(金)の2泊3日で、奈良市・京都市への修学旅行を行いました。また、2年生が「自然楽習～Let's create best memories!～」をスローガンに、5月29日(木)～30日(金)の1泊2日で、大滝げんきプラザでの林間学校を行いました。（1年生の校外学習は2学期に行います。）

最高の思い出となるよう、各学年で準備を重ねてきました。班ごとの役割分担も、責任をもって果たしていました。保護者の皆様のご理解・ご協力に感謝いたします。ありがとうございました。



6月の生徒の活動紹介

6月11日(水)に、前期の生徒総会を行いました。生徒会の予算や各委員会の活動計画などが提案され、参加生徒の賛成によって承認されました。また、生徒会の呼びかけで「相手に伝わる声で自ら挨拶できる生徒」を目指し、全校参加の朝のあいさつ運動を全10日間で分担して行いました。



お知らせ

- ①更生保護女性会の皆様より、図書カードのご寄贈を受けました。ありがとうございました。
- ②学校総合体育大会および硬筆展覧会の様子につきましては、次号でご紹介する予定です。
- ③保護者対象の「学校評価に係る保護者アンケート」を年2回（1学期末・2学期末）で実施しています。7月7日に一斉メールで入力フォームを配信する予定です。ご協力をお願いします。

