

No.3(6月号)

令和8年6月15日

町田市立山崎中学校

校長 小平 千佐子

〒195-0074

町田市山崎町1445

042-793-1021

学校HPはこちら→



山崎中学校だより



とりあえずやってみる!~小さな1つの行動から始めよう

校長 小平 千佐子

6月となり1学期も後半に入りましたが、早々に実施した大きな行事が終わって一呼吸したい気持ちだと思います。この後は、日常の毎日のあたりまえの生活に戻ってもう一度その生活の土台に目を向けてほしいと思っています。

先日の体育祭の思いを綴った作文がどの学年からも出されていますが、その作文から当日までのそれぞれの貴重な経験が語られていて、読んでいてどれも心を打たれました。

出された結果だけでなく練習や仲間たちとの関わりと行事を作り上げるまでの経過を通して、その一つ一つに意味を見出して自分たちの行動と結果を価値あるものとして、しっかり自分たちの力に変えたことがよく伝わってきてとても素晴らしいと感じています。

大きな目的に向かってみんなで進むとき、そこには必ず試練が訪れるものだと思います。一生懸命向き合えば向き合った分、そこには壁が立ちはだかるけれどそこでみんなで乗り越えるために、知恵を出し合ったりその役割を考えて力を発揮したりすることや、うまくいかない困難や苛立ちに負けず、励ましあいながらそこから一人ではまかなえない大きな価値を知ることができたと思います。どの経験も、皆さんにとって自分自身を大きく成長させるために必要な大事な体験に繋がったことがよくわかりました。

3年生は、修学旅行においても日ごろから学んできたことをひとりひとり自覚して3年間の学びのまとめになる行事としてよく考えながら取り組みをしていました。今回は、特に2日目の京都の班活動や3日目のタクシー行動において、温かい地元のガイドの方にお世話になりとても充実した学びの時間を経験することができました。3年生の皆さんは、感謝の気持ちを常に大切に行動できたことがよかったですと思います。いつも、どのような気持ちで学ぶのか、その価値や意味をきちんと理解することが豊かな学びにつながるのだということを忘れずにいてほしいと思います。

さて、6月は落ち着いた生活に目を向けてしっかりと1学期の前半に身につけた経験を生かした生活をしていきましょう。

まずは、期末考査も近づいていますので、学習にも腰を据えて取り組んでいきましょう。とは言ってもやる気スイッチを入れれば始動してくれるような単純なものではないと思います。そして、意志だけで行動を始めるのもなかなか難しいものです。始められない自分に疲れてしまう前に、今日できる「1つの小さな行動」に目を向けてみてはどうでしょう。

先日、世界の名だたる大学の研究調査文献をもとにした実証データから導かれる「思考の在り方」について書かれた本を読みました。その中に、ロンドン大学の研究室で、心理学・社会



学・経済学・人類学といった幅広い分野の「行動変容理論」を整理して82もの理論を見出した中で共通して語られているのは、「行動は、思考の結果ではなく、環境・感情・習慣・社会的要因の積み重ねによって生まれるのだ」ということでした。

つまり言い換えると「考えてから動く」のではなく、まず「動くことで考え方が変わっていく」ということだそうです。そして、人は、悩んだり迷ったり考えすぎて動けなくなる状況に見舞われたとき、その壁を乗り越えるためにまずは、何も考えず「とりあえずやってみる」ことが重要だとも書いてありました。「行動活性化」の理論に裏付けられた学術的にも効果的な方法だということです。よく「エネルギーがない」「体調が悪い」「自信がない」「うまくいくはずがない」などの理由をつけて人の心は動かなくなりがちです。しかしこういう時に、何か1つでも行動を起こした人の約65パーセントが、その後の気分や生活への満足度の向上を感じたという調査結果があるということでした。

さらに、その行動に自分を導くために「自分のやる気のエンジン」をかけるマジックワードを持つこともよいということです。例えば、「がんばれ」とかの叱咤激励ではなく、自分をやさしく動かす心地よい一言で良いそうです。それは、「はじめよう」「達成」「前へ」「勇気」「挑戦」など自分の好みのやる気ワードを見つけて、自分の「やる気の合図」として使うことが効果的だということです。意志の力ではなく言葉の力で動く、その方が脳にも心にもやさしいのだということです。

人間の気持ちを前に向かせる手立てとして、皆さんにも参考にしてもらいたいと思いお話をしました。今日できる小さな一歩から、その積み重ねが皆さんのこの先の確かな力を組み立てていく事に繋がることを願っています。

🏠 5月のいろいろ 🏠

想いが重なり1つになる瞬間 —感動の体育祭—

5月16日（土）、真夏を思わせる陽射しのもとで体育祭が開催されました。今年は「PIECE～想いが重なり1つになる瞬間～」というスローガンのもと、全校生徒が一丸となって熱い一日に挑みました。

クラスの絆が試される全員リレーや学年種目、大縄跳びでは、実行委員を中心に練習や作戦会議を重ね、本番で最高のパフォーマンスを発揮。また、学年を超えて団結した中央委員会種目の綱引きや、仲間のために激走し全力で声援を送った選抜リレーなど、随所に生徒たちの輝く姿が見られました。

表彰式後、勝敗に関係なくお互いの健闘を称え合う姿に、山崎中学校が1つになった確かな絆を感じました。これまでの取り組みで得た団結力を、今後の学校生活にも活かしていきましょう。保護者の方をはじめとする地域のみなさま、温かいご声援をありがとうございました。



最高の思い出と学び! —3年生 奈良・京都 修学旅行—

5月22日(金)からの3日間、3年生が奈良・京都への修学旅行を実施しました。あいにくの雨でスタートした初日でしたが、奈良公園に到着する頃には雨も上がり、班行動を開始。大仏殿や春日大社などをめぐり、楽しい時間を過ごしました。

2日目は、ガイドさんと共に京都をめぐる終日班行動。外国人観光客の多さに驚きつつも、ガイドさんの温かいサポートのおかげで、事前に立てた見学計画を無事に遂行でき、大満足の1日となりました。最終日は半日のタクシー行動を行い、運転手さんとの交流を深めながら、京都の魅力を満喫しました。

実行委員を中心に全員がしっかりと学びに取り組み、仲間との確かな絆を深めながら、一生の宝物となる最高の思い出を作り上げることができました。



3週間ありがとうございました!—教育実習を終えて—



5月11日(月)からの3週間、本校に教育実習生を迎えました。実習生は毎日の教材研究に励み、社会科の授業はもちろん、体育祭の練習期間中も生徒たちの中に積極的に飛び込んで、熱心にコミュニケーションをとっていました。そのひたむきな姿に、生徒たちも自然と打ち解けていきました。

最終日には2年生の生徒を前に、「あきらめずに前を向いて進んでいくことの大切さ」や「人がなぜ学ぶのか」について、自身の経験を交えながら熱く語ってくれました。その真摯なメッセージは、生徒たちの心に深く響いたことと思います。3週間、本当にありがとうございました。今後のご活躍を応援しています。

採れたてを味わう—8組で今年初の調理実習—

8組で、今年初となる調理実習を行いました。今回は、自分たちの手で大切に育てた玉ねぎを収穫し、すぐに「玉ねぎのホイル蒸し」に調理。採れたての玉ねぎは新鮮そのもので、素材の甘みが口いっぱいに広がりました。普段は玉ねぎが苦手な生徒も「おいしい!」と大絶賛。とても充実した時間となりました。

今後も栽培から収穫、調理までのつながりを大切にしながら、五感で学ぶ「食育」の取り組みを推進していきます。



好きなことが原動力！一分教室ゆめのき「わくわくプロジェクト」始動ー

分教室ゆめのきでは、今年度の「わくわくプロジェクト」が始まりました。初回は保護者のみなさまにもご参加いただき、「好きなものビンゴ」に挑戦。「自分のわくわくって何だろう？」をテーマに、夢中になっていることを探しました。

最初は緊張していた生徒たちも、自分の好きなことを話すうちに会話が弾み、サポーターとの共通点が見つかって大盛り上がり。生徒にも保護者のみなさまにも、たくさんの笑顔が見られる温かい時間となりました。



山中生の活躍



【卓球部】

町田市選手権大会①	女子団体		4位
町田市青少年の日 スポーツ大会	男子個人2年生以下 Cリーグ	さん	準優勝
	女子個人2年生以下 Aリーグ	さん	3位
	女子個人3年生以下 Aリーグ	さん	3位

【バドミントン部】

町田市青少年の日 スポーツ大会	中学生男子ダブルス	さん・他校生ペア	3位
--------------------	-----------	----------	----

6月後半～7月の予定

6/15	月		26	金	PTA 協力金集金	7	火	全校朝礼 安全指導 SOSの出し方指導(1年)
16	火		27	土	土曜授業 セーフティ教室 保護者会(進路説明会(3)) お弁当	8	水	職員会議
17	水	期末考査	28	日		9	木	
18	木	期末考査	29	月	振替休業日	10	金	心のアンケート 前期最終委員会
19	金	期末考査	30	火	全校朝礼	11	土	
20	土		7/1	水	小中合同研修会(山崎中) 耳鼻科検診(全)	12	日	
21	日		2	木	避難訓練	13	月	前期最終中央委員会
22	月		3	金	TGG(1年) 上級学校説明会(3)	14	火	生徒会朝礼 拉致防止授業(1年)
23	火	学校公開(~6/27) 心のアンケート	4	土		15	水	職員会議
24	水	授業改革推進研修	5	日		16	木	大掃除 給食終
25	木	上級学校出前授業(3) PTA 協力金集金	6	月	学校運営協議会	17	金	終業式

学校公開・土曜授業のお知らせ

6月23日(火)から27日(土)まで、学校公開期間となります。ぜひこの機会に、お子さまの学校での様子をご覧いただければと思います。また、27日(土)は土曜授業日となりますので、お弁当のご用意をお願いします。同日には、1・2年生の保護者会、3年生の進路説明会が開催されます。お忙しいとは思いますが、ぜひご参加ください。



紙面に収まりきらなかった内容を「号外」として学校ホームページで公開しています。ぜひご覧ください♪