

十日町市立十日町中学校

丘辺に建てる学び舎

学校ホームページ 二次元バーコード→



令和6年

8月30日号

Tel

757-2306

最後まで 諦めない 充実の2学期に！

校長 山本平生

2学期が始まりました。部活や体育祭活動で夏休み中も登校していた生徒、家での生活が中心だった生徒と夏休みの過ごし方は様々だったようです。8月29日にはみんなが元気に登校してくれて、大変嬉しくなりました。

9月2日、3日は全校生徒が定期テストに臨みます。テストが終わると、いよいよ9月14日(土)に開催される体育祭に向けて本格的な活動が進みます。夏休み明けから、少しハードな動きになります。「2学期はもう1ステップ成長した自分になる」と張り切っている生徒が大勢いるな、と感じさせる2学期初日でした。

今年の体育祭は、すでにお知らせしている通り、これまでの 赤豹 白虎 青龍 の3軍対抗体育祭から、2軍対抗体育祭になります。生徒の抽選の結果、今年度は 青龍 vs 白虎 で競うことが決まりました。保護者の皆様、地域の皆様からも新しい形で行われる十中体育祭にご注目いただければ幸いです。

2学期のスタートにあたり、始業式で次のような話をしました。

～前略～

この夏休みは、フランスのバリでオリンピックが開催されて、皆さんも大いに関心をもってテレビを見ていたことと思います。そして、今日(8月29日)からはパラリンピックも始まりました。

様々な競技の中で、数々のドラマがありました。その中で、選手が口にした言葉の中に印象に残る言葉がありました。「最後まで、諦めない」という言葉です。このオリンピックで何回も耳にしました。加えて、夏の甲子園、高校野球に出場した選手も同じように「最後まで、諦めない。」と言っていました。

最後まで諦めずに頑張っても、願う結果が出ない場合もあるでしょう。最後まで諦めなかったからこそ、奇跡的に良い結果がもたらされたということもあるように思います。結果もさることながら、「最後まで諦めない」という姿勢がとても大切です。

季節の変化を上手に感じながら、体調を崩すことなく、心身ともに元気に過ごしてくれることを願っています。みんなで力を合わせ、みんながお互いを思いやり、みんなで知恵を出し合って、「最後まで諦めず」に、精一杯取り組む2学期にしましょう。

様々な活動が行われる2学期。楽しい活動ばかりではなく、時に苦しかったり、切なかったりする活動もあるかもしれません。それでも、その活動がやらなければならないものであれば、やることに価値のあるものであれば、苦しさを乗り越えて、切なさを受け入れて、頑張らなければならないときもあります。

苦難に耐えて大を成す、苦しい時に頑張れる、十中生の底力を一人一人が発揮してくれることを切に願っています。



8月9日(金)に、段十ろうを会場に、「令和6年度わたしの主張 十日町・中魚沼地区大会」が開催されました。郡市内全中学校・中等教育学校の代表生徒全12名が、堂々と発表していました。

十日町中学校を代表して、3年生、柳 多笑さんが出場し奨励賞を受賞しました。自分を見つめ、今までの自分の心の有り様への気づきと、これからの自分の成長への期待、決意の伝わる、心のこもった丁寧な発表でした。発表の内容を以下に紹介します。

【奨励賞】 心の成長

柳 多笑(3年1組)

「うるさいなあ。分かってるよ!」

私は、家族や友達に時々冷たく当たってしまうことに、ずっと悩んでいました。中学生になってから忙しい日々が増え、新しい経験や勉強に追われることが多くなりました。そんな中で、イライラしたり、気持ちが不安定になったりすることがよくありました。

不安定な気持ちの時は、感情に任せて自分勝手な行動をしてしまい、家族や友達に冷たく当たってしまうことがありました。冷たく当たってしまった後は、「どうしてあんなことをしてしまったのだろう」と、いつも後悔していました。

私たち中学生の年代は、思春期で心が不安定になったり、反抗したりすることが珍しくありません。けれども、思春期や反抗期を理由に、周りの人の気持ちを考えずに自分勝手な言動をしてしまう自分が嫌で、どうにか改善したいと思っていました。

そこで、私は二つの改善策を考えました。

一つ目は、心に余裕をもつことです。私がイライラしてしまうのは、悩みや何か嫌なこと、もやもやしていることで心がいっぱいになっている時です。私は、生徒会副会長をしています。去年の生徒会選挙の時に、やはり同じように不安でいっぱいになっていました。不安な時に、家族や友達に色々言われると、たとえ私のためを思って掛けてくれた言葉でも、イライラしてしまい冷たく返してしまっていました。

そこで、友達に不安な気持ちを話すことにしました。友達は、私の不安な気持ちを受け止めてくれました。家でもやもやしている時は、好きな音楽を聴いて気分をリフレッシュするようにしました。冷静になって心に余裕ができると、やるべきことを一つ一つ整理することができるようになりました。

具体的に心に余裕をもつ方法は人それぞれですが、私の場合は、友達や家族に相談してみることに、好きなことをすることが自分に合っていると感じました。このようなことを実践したことによって、以前より冷たく当たるが減ったように思います。心に余裕を持つことで、親切な行動や気の利く行動ができるようになったと感じます。

二つ目の改善策は、感謝の気持ちを忘れないということです。感謝の気持ちを持つなんて、当たり前なことかもしれませんが、難しいことだと思います。私はいつも、家族にご飯を作ってもらったり、部活の送り迎えをってもらったりしています。今まで私は、それが当たり前のことのように感じていました。ある時、家族の帰りが遅いということで、私にご飯を作ることがありました。家族がいつもやってくれていることを実際に自分がやってみて、その大変さを実感しました。いつも私のために色々なことをしてくれているのに、もやもやした気持ちのまま、その気持ちを家族にぶつけてしまう自分が、とても恥ずかしくなりました。感謝の気持ちを忘れないことで、自分勝手な行動をとることが減ると思います。どんなにもやもやしていても、大切な家族や友達に温かく接することができると思います。

私はこの二つの改善策のおかげで、以前より気持ちのコントロールや切り替えができるようになりました。思春期は、心も体も大人になろうとしているため、自分の中に大きな変化がたくさん起こります。そんな不安定な時期だからこそ、自分に合った解決方法を探し、向き合っていく経験が、きっと今後の人生の糧になります。まだ、私の思春期は続いています。私の心も、成長し続けます。家族や友達を大切にできる素敵な人を目指していきたいです。

十日町おおまつり～大民謡流し～

8月25日(日)に開催された「十日町おおまつり」の大民謡流しに、2学年の生徒・保護者・学年部職員、総勢84名で参加してきました。

心配された天気も開始時間の19時になると雨はやみ、生徒がデザインした学年Tシャツを着て、地域ボランティアの皆さんからご指導をいただいた振付を思い出しながら楽しく踊ることができました。地域行事を存分に堪能する時間となりました。



2学期がスタート！

8月29日(木)、35日間の夏休みが終了し、2学期がスタートしました。

生徒は元気よく登校し、久しぶりに会う仲間と楽しそうに声を掛け合っていました。

始業式では、各学年と生徒会の代表生徒4名が「2学期の抱負」を発表しました。学習や部活動、体育祭など、自分の目標を堂々と発表している姿は大変立派でした。

2学期は、1年間の中でも、行事などが盛りだくさんな学期です。全校生徒がそれぞれの場面で力を発揮してくれることを期待します。これからも十中生の活躍にご注目ください！



活躍する十中生



【陸上競技部】

☆北信越中学校総合競技大会陸上競技大会
中学共通男子棒高跳 6位 宮澤 宗吾

【卓球部】

☆郡市カデット卓球大会
中学1年女子シングルス 1位 高橋 美緒
中学女子ダブルス 4位 高橋 美緒・南中生徒

【ソフトテニス部】

☆赤M杯郡市クラブ対抗ソフトテニス選手権大会
男子Bの部 2位 十日町中学校Aチーム

【わたしの主張 十日町・中魚沼地区大会】

「心の成長」 奨励賞 柳 多笑



二軍対抗体育祭に向けて

体育祭に向けて二軍とも、応援、制作、パネルの係の生徒たちが、夏休み中の活動を仲間と協力し合って頑張って進めていました。応援リーダーは、ダンスの振付や応援隊形を考え、その練習に熱心に取り組みました。制作係は、工夫を凝らしてTシャツや応援道具を制作しました。パネル係は、それぞれの軍をイメージした迫力のあるパネルを創作しました。

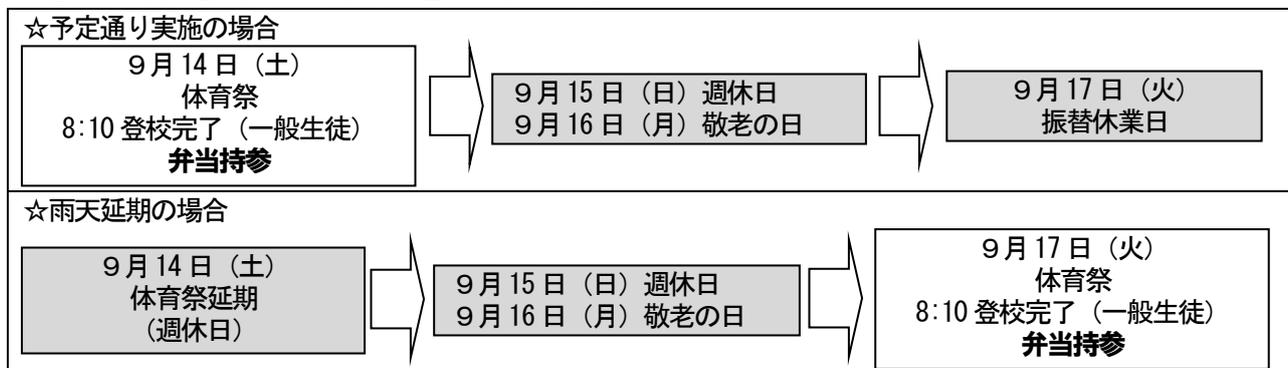
定期テスト後から各軍の応援練習や競技の練習がいよいよ大詰めとなっていきます。最高の体育祭を創り上げるため、全校生徒と職員が一丸となって活動に取り組んでいきます。保護者・地域の皆様、体育祭当日を楽しみにしててください！



～ 体育祭について ～

(1) 実施の有無について

- ① 実施の有無の判定は、当日午前6時に行い、十日町中学校ホームページに掲載します。延期の場合はHome&Schoolでも連絡します。雨天延期の場合は、9月17日(火)に実施します。
- ② 体育祭実施の流れは、以下の通りになります。



(2) 暑さ対策について

- ① 各軍の応援席にテントを設置し、生徒はそこで応援します。
- ② テントの後ろに噴霧器を設置し、生徒がミストで涼めるようにします。
- ③ プログラムにライフセーブタイムを設定します。ライフセーブタイムは、あらかじめ冷やしておいた教室で過ごし、生徒一人に1本の凍らせたスポーツドリンクを支給します。
- ④ 昼食(弁当)もあらかじめ冷やしておいた教室でとります。
- ⑤ 暑さ指数(WBGT)が31を超えた場合は、熱中症の危険性の高い競技から順に中止を検討します。

※体育祭当日まで、まだまだ暑い日が続きます。学校では暑さ対策を講じながら体育祭の練習を進めていきますが、ご家庭におかれましても、タオル、着替え、冷たい飲み物などを確実に持参させていただき、暑さ対策へのご協力をお願いします。