

# 浜須賀中学校だより

茅ヶ崎市立浜須賀中学校  
学校だより No. 5  
2024年 7月19日  
校長 尾木 左紀子

～ 自律・共育・貢献 ～

## ○自律（自分で決めたことを自分で考え実行する）した夏休みに

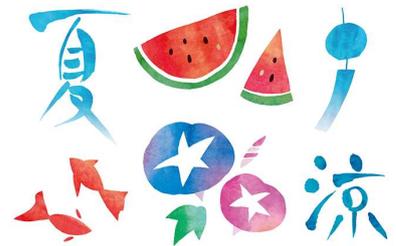
明日から土日も含めると44日間の夏休みに入ります。皆さんは4月から今まで一生懸命走り続けてきたはず。ここで一呼吸、夏休みは心と体をきちんと休めるとき。そして今までの自分を振り返り、9月に新たなスタートを切るための準備をするときです。

夏休みの前に、皆さんの中にはすでに「規則正しい生活をする」「毎日2時間勉強する」など目標を立てている人もいます。そんな目標を実現するための方法を2つ紹介します。

1つめは「ちょっとしたテクニックをつかう」です。ほんのちょっとした工夫で弱い自分に打ち勝つ、自分にやったぞという気にさせるのです。例えば「自分の目標や計画表を一番自分が見るところ(たとえばトイレ)にはる。」「まずは15分やって5分休む」。ちなみに私は夏休み前に必ず「やることリスト」をつくりまします。そして、できる度にリストに書いたことを消していきます。ちょっと達成感があつてすっきりします。

2つ目は「決まった時間に決まった行動をする」つまり習慣を作るといことです。一流のスポーツ選手は毎日決まった時間に決まったことをする人が多いそうです。バレーボール五輪代表の石川祐希選手は質の良い睡眠のために寝る前にスマートフォンを一切見ないそうです。さらに古賀紗理奈選手は毎日腹筋500回していると聞いています。皆さんが毎日決まった時間に洗顔したり歯を磨いたりすることと同じように目標に近づくために必要なことを考え「毎日同じことを同じ時間に行う」ことをくりかえしてみてください。自分ができることを続けることです。

自分で目標を立て、自分の力で達成できるように、「自律した夏休み」を過ごしてみましょう。



## ○ガテラ・ルダシグワ・エマニュエルさん・真美さんの講演会(全校道徳)

アフリカのルワンダで、足が不自由なガテラさんと妻の真美さん(茅ヶ崎出身)は義足や義手などを無償提供する活動をルワンダ大虐殺があった3年後の1997年から続けていらっしやいます。お二人は来日したときに、ルワンダでの悲惨な出来事や現状、平和の尊さ、そして義足を作り、無償で提供する活動「ムリンディ・ジャパン・ワンラブ・プロジェクト」を紹介する講演を行っています。今回は浜中の全校生徒の前で講演会を行っていただきました。生徒の皆さんは大変真剣にお二人の話をお聞き、平和の大切さについて考えることができました。生徒の皆さんのガテラさんたちのへの手紙の一部を紹介します。



・「私は小さいころから動物と暮らしていますが、中には後ろ足が麻痺して走れない子がいます。そんな子たちに車いすや義足をつけて、また走れるようになる、そんな記事を見たことがあります。今日の講演は私

へのサプライズなのかなと思いました。ルワンダで起きた大虐殺は、(ルワンダの人たちが)間違  
ったことを教わり、そこから民族同士で争いが起き、何人もの人がけがによる障害を持って  
しまったことを聞き、同じ民族でも間違った教わり方によって対立してしまうことがわかりま  
した。眞美さんが言っていた言葉でとても心に響いた言葉は「素直にSOSを出すこと」です。困  
っていても助けを呼べないことが多かったので、これからはためらわずに周りにSOSを出そう  
と思います。」

・「(前略)私は義足を作っている眞美さんとガテラさんがすごいと思います。義足を作るため  
の材料がたりないのに、鉄や皮、プラスチックなどを使い、工夫していること、何時間も使っ  
て作っていると聞いたからです。この授業を生かして、私は誰かのために役に立ちたいと思  
います。」

・「お二人の話を聞いて、私は前向きな心と優しさがあったからこそ今日まで活動を続けてこ  
られたんだなと思いました。義足の製作所をみんなで作ってあげたのにそれが国によって壊さ  
れたときの気持ちを考えるといたたまれない気持ちになりました。それでもルワンダのために  
頑張れるのはルワンダという国ではなく、人々に目を向け、助けたいという信念のもとで活動  
しているからだと思いました。(後略)」

### ◎3年生総合：アスリーチ…アスリート全国学校派遣プロジェクト

この事業は東京オリンピック2020大会をきっかけに推進されてきた元オリンピック・パ  
ラリンピック選手、日本代表選手による、より質の高い教育活動を進めることを目的に、ス  
ポーツ庁が実施しているものです。

今回は元ユニバーシアード、3×3の日本代表であるバスケットボール選手、小池眞理子さ  
んをお迎えして、みんなで楽しく体作りをしたり、時にはボールを使って練習したりするこ  
うことができました。また、小池さんがバスケットボールを続ける上で気づいたこと、学んだことを優  
しく、丁寧に教えていただきました。

講演会の後はバスケットボール部の指導も行っていました。さすが、本業となると指導  
にも熱がこもり、予定時刻が過ぎても部員に熱心に指導していただきました。

部員の皆さんも最後まで質問したり、アドバイスを受けてたりと積極的でした。そんな3年生  
たちや部員の皆さんの姿を見て、小池さんも「こんなに熱心な生徒さんたちは初めてです。」  
と感動していらっしゃいました。

では、講演会で教わった『私たちが成長するためのヒント』を紹介します。

- ・「毎日500本スリーポイントシュートを打て！そしたら日本代表になれるぞ」  
とコーチに言われ、「信じる信じないかは自分次第」ととらえやり続けたこと
- ・人生、何度もチャンスが訪れる・・・チャンスをつかむのも自分次第
- ・どれだけ「良い習慣」を身につけられるかが自分の成長につながる
- ・「良い習慣」を身につけること・・・  
挨拶をする・掃除をする・トイレに行ったら、スリッパを並べる・・・など
- ・努力を努力と思わないくらい、夢中になれるものを探そう。

## ☆第2回学校運営協議会を開催致しました。

7月16日（火）の午前中、第2回学校運営協議会を実施致しました。茅ヶ崎市の学校運営協議会規則により、15名以内の委員（任期2年）で協議会を構成することになっています。浜須賀中学校では昨年までの学校運営協議員さん5名に加え、今年度は地域の方や学識経験者の方3名、保護者代表の方1名を新たに加え、学校側から6名が参加して15名の委員で前回、学校運営協議会を発足いたしました。

今回は、各学年行事の様子や先日行われた防災訓練の様子などを伝え、ご意見をいただいたり、50周年記念式典についての話をさせていただきました。また、毎回授業参観をしていただき、学校の今の様子を見ていただきます。今後は合唱大会、卒業式もご来賓としてお迎えする予定です。浜須賀中学校の一番の応援団の皆さんです。今後よろしくお願い致します。

## ○ボランティアの皆さん、ありがとうございました。…松浪子ども大会（松浪推進協）に参加しました。

7月上旬に松浪小学校で行われた“子ども大会”に本校より7名のボランティアが参加をしました。当日は松浪小学校の体育館にて、朝からかなり暑い中、小学生の皆さんを楽しませるために、準備から後片付けまで一生懸命頑張りました。ありがとうございました。

## ●夏休み中、正門、配膳室の工事が行われます

学校給食が10月から始まります。その準備のため、現在も配膳室（南棟1階）の工事が進められています。また、正門も新しくなります。今よりもずっと軽く門を開けられるようになる予定です。

そのため、工事関係の車両が多く出入りしたり、正門付近が工事になるので出入りに注意してもらわなければなりません。また、夏休み中は音が出るような作業も予定されています。特に、学校周辺にお住まいの皆様にはご迷惑をかけることもあるかと思いますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

## 部活動、最後の夏はまだまだ続く～浜中生、心を強く持ち、FIGHT！！

7月16日（月）をもって茅ヶ崎・寒川地区陸上競技大会（地区陸）と駅伝大会を残してはいますが、茅ヶ崎地区総体は一旦終了となります。私も教頭先生と一緒に応援に行かせてもらいましたが、今迄の練習の成果を出し切ることの難しさ、最後まで粘り強く戦い抜くことの素晴らしさを感じることができました。

保護者の皆さまの温かく、時には選手を鼓舞する熱い応援、本当に感謝申し上げます。また、同じ仲間である浜中生も応援に来てくれている姿がありました。ありがとうございました。

さて、今後は勝ち進んだチームが湘南ブロック大会、県総体、さらに勝ち進めば関東大会や全国大会を目指すことになります。

吹奏楽部は7月28日（土）に湘南吹奏楽コンクールを予定しています。

また、昨年度から部活動の地域移行の一環で、全国大会につながる予選より、登録を済ませた地域にあるクラブチームも大会参加できるようになりました。今年度はさらに登録チームが増え、本校の生徒もクラブチームの選手として大会に出場する選手が増えてきています。今後も様々な競技、様々な場面での浜中生の活躍を願っております。



## 7月～9月前半の予定

7月20日（土）湘南ブロック大会開始  
 21日（日）夏季休業開始  
 27日（土）湘南吹奏楽コンクール  
 県大会開始  
 8月13日（火）～15日（木）  
 学校閉庁日  
 23日（金）はますか音楽祭（午前）  
 （吹奏楽部・弦楽合奏部）  
 27日（火）地区陸  
 いじめ防止サミット  
 28日（水）地区陸

8月 29日（木）はまかんこどもの  
 いえまつり  
 地区陸予備日  
 30日（金）夏季休業終了  
 9月 2日（月）全校集会（放送）  
夏休み明け授業開始(6時間・弁当あり)  
 3日（火）テスト1週間前  
 部活動禁止  
 10日（火）～12日（木）  
 前期期末テスト