



新しい朝

府中市立府中第十中学校

学校だより No.7

平成 30 年 10 月 19 日

次を考える

校長 竹内 康裕

失敗をしたことがない人はこの世の中にはいません。誰もが何かしら失敗をします。今のところは軽く済んでいる人もいれば、思い出したくもないような失敗をすでに経験した人もいます。失敗は必ずぶつかる壁のようなものです。経験上、大人になってもその壁とはお付き合いをします。

努力が実らず願いが叶わなかったり、失敗をしたりすると、誰でも落ち込みます。ある人は「こうすればよかった」、「アドバイスを聞いておけばよかった」などと後悔をします。またある人は、時間が経ってもそのことが頭から離れずに、やがて暗い霧のようなものに心が包まれてしまいます。それとは全く関係のないことも楽しむ余裕がなくなり、笑顔は減り、ため息が増える人もいます。自分のしたことなのに他人に責任を転嫁したくなる弱さや醜さが湧きでてくることもあります。

しかし、過去は戻りません。不本意な結果や失敗の事実も消えません。戻せない昔のことにくよくよしているよりも、事実に向き合い、その後の影響を最小限に抑える努力と挽回のためにできることを考えて、やるべきです。集中して取り組むことで自分を前向きに戻すことができます。一段落したら同じ失敗をしないように対策を立てます。どうにもならない過去に心をとられることはなくなり、前に進めます。

「我々の人生は、我々の思考が作り上げたものに他ならない」これはローマ時代の哲学者マルクス・アウレリウスの言葉です。愉快的考え方をすれば、私たちは愉快になるでしょう。前向きなことを想像すれば、自然と活力がわいてくるでしょう。反対に、恐ろしいことを考えれば、怖くてたまたなくなるはずです。失敗することばかり気にしていたら、十中八九、失敗するでしょう。自分ばかり可愛がれば、他人からは敬遠され、その人からは離れていくでしょう。

なにも万事につけて楽天的に考えましょう、というつもりは私にはありません。残念ながら人生はそんなに単純ではありません。しかし、消極的・否定的な態度になりそうな状況下でも、過ぎてしまったこととこれから挽回できることをしっかり区別をして、過ぎてしまったことは割り切り、今からできること（挽回や改善）を前向きに続ける決意があれば、その先の自分は必ず良い方向に進むはずで、少なくとも悪くはなりません。例えば、大好きな食べものをひっくり返してしまっても、いつまでもその食べ物のことを考えくよくよしない。その後に自分のできることを考えるべきです。もしもそのことで人に迷惑をかけてしまったら謝り、片付けるために何をすべきかを考え、代わりにの食事を手に入れられるか検討し、そのためにどうすべきかを考えます。また、今後ひっくり返さないような工夫や改善も考えます。「過去の出来事（失敗）」から学び、考えを具体的に前に進めるべきです。前向きな思考の中に自分をおき、集中・熱中することで、「くよくよ」や後悔などのマイナスの流れに支配されそうな自分をプラスへ向けるのです。

イギリスの心理学者ハドフィールドは気持ちのあり方と成果の関係について次のような実験を行いました。ある若者たちについて、暗示のかかった状態の握力と平常時の握力をはかり、その違いについて考察しました。平常時の平均が約 45 kg、「君たちは強い」という暗示のもとでは約 64 kg。反対に「君たちは弱い」という暗示では結果はたった約 13 kg だったそうです（ハドフィールド「カ

の心理学」より)。私たちの気持ちの在り方によって肉体的な能力までもが大きく左右されるのです。

落ち着いて一つ一つ分けて考えてみたり、信頼のおける人に相談をしてみたり、別の角度から考えてみたり、時には何も考えない時間をつくってみたりと、私たちの先輩たちは様々な経験を通して、たくさんのアドバイスを残してくれました。例えうまくいかなかったり失敗したりしても、誠心誠意対応しながら、改善・解決のために、正しい考えのもとに正しい行動を一生懸命に続けることで道は必ず開けます。人は誰もが未熟です。老若、何歳になっても未熟です。難しいことですが、苦しいと思った時こそプラス思考を忘れずにいたいものです。

■□地域防災スクール■□

9月1日(土)、府中消防署、府中市消防団第14分団、府中市防災危機管理課の方々にご協力をいただき、地域防災スクールが開催されました。昨今は地震や台風などで多くの災害に見舞われています。まず自分の身は自分で守り(自助)、次に地域や隣近所の人と助け合い(共助)、そして消防等による救助や行政による支援がある(公助)ということが大切です。災害のこと、備えのことをつつい忘れてしまいがちですが、もし自分や家族に何かあったら「仕方がない」の一言で片付けることはできないでしょう。「忘災から防災へ」。忘れてしまって後悔するか、しっかり行動して備えるか。今回学んだことをこれからの生活に生かして行ってほしいと思います。



AED 応急処置



消火器訓練



起震車体験



煙ハウス



仮設トイレ設営

■□熊野神社例大祭御神輿かつぎ■□

9月16日(日)、熊野神社例大祭で十中の生徒22名が御神輿をかつぎました。西府町第二公園から地域の青年団に交じり、御神輿をかつぎました。御神輿とは、神様の乗り物であり、神社から氏



子や町内へ赴くときに一時的に鎮座する輿です。子どもたちは、神様の重さを肩に感じながら、「そいや! そいや!」の掛け声を一生懸命出してお祭りを盛り上げました。

■□ オリンピック・パラリンピック講演会 ■□

演題 『障害者アスリートが語る、障害者との関わり方、障害者としての生き方』

講師 佐々木 一成 選手
(シッティングバレー日本代表)

9月26日(水)に、オリンピック・パラリンピック教育の一環として、障害者アスリートとして東京パラリンピックを目指す佐々木一成選手をお招きしてアスリート講演会を開催しました。シッティングバレー競技の説明とその魅力、先天性の両下肢不完全という障害を持って生まれ、義足・装具をはいて生活をしている中、自分自身の障害をどのように受け入れたのか。どのような葛藤があったのか。友人関係によって得た障害を気にしないマインド。人生を楽しみ上昇志向の仲間と関わることで得た新たな価値観。画像を交えながらお話をいただきました。「人には強みと弱みがある。その全部が自分。自分のダメなところも含めて自分を好きになってほしい。」「夢に向かってチャレンジしていく中で大切なことはやるべきことをやり、ここまでやったのだから『何とかなる』と思うこと」など心に響く大切なメッセージをいただきました。



■□ 地域貢献プロジェクト委員会 ■□

地域貢献プロジェクト委員会は、西府テニスコート近くの畑をお借りして、野菜の種まきから収穫まで行い、収穫した野菜は、畑隣接の販売小屋や西分まつりで地域の方々に販売しました。野菜販売で得た収益金は、鳳仙寮、西府文化センター、作業所スクラム(ひばり福祉会)に介護用品やお子様が使用する知育おもちゃ等を購入し、寄贈予定です。



平成30年度野菜販売収益金
115,541円



平成29年度寄贈品贈呈の様子(鳳仙寮にて)

〈ふくのわプロジェクト〉

パラスポーツ団体やパラアスリートを応援する活動として取り組んでいる「ふくのわプロジェクト」にたくさんのご協力ありがとうございました。回収された衣類は70Lのビニール袋で18袋、約102kgになりました。今後、専門業者に売却された利益は、パラスポーツ団体に寄付されます。



■□ 府中五小運動会ボランティア ■□

9月29日（土）府中第五小学校の運動会が行われ、ボランティアで17名の十中生が参加しました。あいにく台風が接近しており風雨が激しくなってきたため午前中のみ開催、残りの競技は後日行われました。

競技や演技中に、児童席で子供たちのお世話をしたり、トイレに行きたい子、水を飲みたい子、体調が悪い子など、困っている子を見つけると優しく声をかけ、先生の所に連れて行ってあげていました。どのような状況でも、自ら進んで、喜んで行動する十中生のボランティア精神には感心させられます。

五小の校長先生、副校長先生をはじめ、たくさんの先生方から感謝とお褒めの言葉をいただきました。



■□ 東京都体力向上努力月間 ■□

1学期に実施した『体力・運動能力調査』の結果についてお知らせします。男子の合計得点は全国平均、東京都の平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「反復横跳び」が低い傾向にあります。ラダーやミニハードルなどを使って、素早い反応や動きが必要な運動を取り入れましょう。女子の合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。測定の中では、「握力」が低い傾向にあります。鉄棒を使った様々な運動やタオル絞りなどの握る動きを多く取り入れましょう。10月は「東京都体力向上月間」となっています。体力を高める基礎・基本は、

- ①「栄養・運動・休養」—生きるために欠かせない健康三原則
- ②「基本的生活習慣」—栄養・運動・休養の生活リズムを整えること
- ③「アクティブライフの実践」—日常生活で積極的に体を動かすなど、活動的な生活を送ることです。この機会に自分の課題を見つけて、学校外でも体力向上を図ってみてください。

学年男女	握力 kg [筋力]	上体起こし 回 [筋持久力]	長座体前屈 cm [柔軟性]	反復横とび 回 [敏しよ性]	持久走 分' 秒" [全身持久力]	20mシャトルラン 回 [全身持久力]	50m走 秒 [スピード]	立ち幅とび cm [瞬発力]	ハンドボール投 m [瞬発力・巧み性]
1年男子	▲ 22.2 (23.4)	▲ 22.3 (24.3)	▲ 37.4 (38.6)	▲ 45.6 (49.3)	○ 7' 05" (7' 13")	○ 68.2 (68.7)	○ 8.5 (8.6)	▲ 171.2 (178.8)	○ 20.2 (17.6)
2年男子	▲ 26.1 (28.6)	▲ 24.6 (27.4)	▲ 40.9 (42.1)	▲ 47.3 (52.4)	▲ 6' 54" (6' 44")	○ 84.1 (83.2)	○ 7.9 (7.9)	▲ 189.7 (195.4)	○ 22.7 (20.4)
3年男子	▲ 32.3 (33.6)	▲ 29.0 (29.7)	○ 46.1 (46.0)	▲ 51.6 (55.2)	○ 6' 14" (6' 26")	○ 92.8 (91.1)	○ 7.5 (7.5)	▲ 204.5 (209.6)	○ 26.2 (23.0)
1年女子	▲ 20.8 (21.5)	○ 25.4 (22.0)	○ 52.2 (43.1)	○ 48.5 (46.2)	○ 4' 79" (5' 04")	○ 54.8 (52.0)	○ 8.9 (9.0)	○ 183.3 (165.3)	○ 14.1 (11.2)
2年女子	▲ 22.3 (23.6)	○ 24.7 (24.3)	○ 52.4 (45.2)	▲ 46.8 (47.4)	○ 4' 62" (4' 76")	○ 62.6 (56.5)	○ 8.7 (8.8)	○ 173.7 (169.8)	○ 13.4 (12.6)
3年女子	○ 24.7 (24.8)	▲ 24.5 (25.3)	○ 53.5 (47.0)	○ 48.4 (48.0)	○ 4' 74" (4' 80")	○ 60.5 (58.4)	○ 8.7 (8.7)	○ 177.3 (171.6)	○ 16.6 (13.5)

※数値は各学年男女別の平均値。（ ）内は東京都の平均値。

※東京都の平均値と比較し、上回っている◎、ほぼ同じである○、下回っている▲として示しています。

