



穂 立

第3号

令和3年5月21日発行

<http://toyoura.shibata.ed.jp>

「小さな習慣」が大きな変化をもたらす

校長 伊藤 真哉

ゴールデンウィークが終わり、令和3年度も1ヶ月以上が経ちました。4月に、一人一人が「今年こそは」と決意して掲げた生活目標の達成状況はどうでしょうか。習慣化しているでしょうか。

順調に進んでいる人はよいのですが、途中で続かなくなってしまう人は、5月の全校朝会で話をした、スティーヴン・ガイズの『小さな習慣』という本の中で紹介されている方法が参考になりますので、内容を加えて、もう一度紹介します。

ガイズは、あるとき、生活習慣を改め、体を鍛えようと決意して、30分の筋トレに励もうと思い立ちました。ところが、ほんの30分の運動を本能的にいやがる自分に気づき、愕然としました。そして、ガイズは、どうしたらいいかと考えぬいた結果、あるアイデアに到達しました。それは、目標を「1回だけ腕立て伏せをする」に切り替えることでした。

実際、1回だけ腕立て伏せをしてみると、「せっかく始めたのだから、もう何回かやってみるか」と脳が欲張り始めて、5回、10回とささやかに回数を重ねたそうです。

こうなるとさらに脳は欲張りになり、「どうせなら、懸垂も1回だけやってみよう」とメニューを追加。1回こなしてみると「せっかくだから」ともう2回、3回と懸垂が続き、結局ガイズはこの日、トータルで20分の運動を行ったそうです。

ガイズは、「目標のハードルをできるかぎり低いところまで下げることが、習慣を作る第一歩だ」と言っています。また「小さな習慣とは、毎日これだけはやると決めて必ず実行する、本当にちょっとしたポジティブな行動。この方法を使えば、すべてのことは、習慣化し、目標を達成でき、夢を叶え、人生を変えることができる。何しろ「小さ過ぎて失敗しようがないのですから」とも言っています。

皆さんの家庭学習におきかえれば、「まずは、机に向かって5分」「漢字の練習を10問」「計算問題を5問」などから始めるのもいいかもしれません（ガイズなら、もっと低い目標かも）。

今まで、続かなかったことが、習慣化すると、それが自信に繋がります。「やればできる」、「自分にも物事を続けて成果を出す能力がある」という自覚が芽生えます。

ぜひ、この機会に、一人一人が「小さな習慣」づくりに挑戦してもらいたいと思います。その「小さな習慣」が、きっと皆さんの大きな変化、大きな夢の実現につながっていくと思います。



第 11 回豊浦ウォークラン 5 月 8 日（土）

当日は天候に恵まれ、暑くも寒くもない絶好のコンディションの中で、第11回「豊浦ウォークラン」を行いました。走ってゴールを目指す生徒、ゆっくり校区の景観を楽しみながら歩く生徒、それぞれのペースで生徒たちは完歩・完走を目指しました。校区内の地域の皆様からは、温かい励ましの声掛けをいただきました。足の痛みを耐えてがんばった、皆さん、お疲れ様でした。

また、保護者の皆様、区長様、主任児童委員・民生児童委員の皆様、コーディネーターの皆様からは、開催にあたり、立哨・安全指導やコースの設定・進路表示等の準備・運営に多大なご協力を賜りました。お陰様で、大きな事故や怪我がなく、無事に行事を終えることができました。心より感謝を申し上げます。





ウォークランを終えての感想

1年2組 神田 美結

私は、ウォークランであきらめない心を学びました。歩いている途中で足が痛くなったりしました。でも、ゴールを目標に、仲間と励まし合いながら頑張りました。ウォークランで、仲間との助け合い、目標に向かってあきらめない心が大切だと学びました。ウォークランで学んだことを定期テストや行事にも生かしていきたいです。

2年2組 徳永 莉斗

私は、ウォークランを終えて、あきらめないことの大切さを学びました。私は、途中であきらめそうになりましたが、最後まで、走り抜くことができました。結果は2位で、11時17分で完走しました。来年は、もっといい結果がでるようにがんばりたいです。

3年2組 齋藤陽菜多

私が、ウォークランを終えて学んだことは、仲間と協力し助け合うことの大切さです。疲れた時に、「もうちょっとだよ。頑張ろう!」と声をかけ合い、完歩することができたので、仲間と声をかけ合い助け合うことが大切なんだと気づきました。中学校生活最後のウォークランで、地域の方々の支えがあることにも改めて気づきました。

第1回生徒総会 5月20日（木）

第1回生徒総会を行いました。1年生にとっては初めての生徒総会でした。生徒会という組織、その活動内容などを理解することができたでしょうか。

この豊浦中学校を、自分たちの手で「楽しく、居心地のよい学校」にするために、全員がリーダーシップ（仲間を引っばる）とフォロワーシップ（リーダーをサポートする）を発揮して、生徒会活動に取り組んでほしいと思います。



生徒会スローガンについて

生徒会長 3年1組 榎本 龍彦

令和3年度生徒会スローガンは、「百花繚乱～仲間と共に前へ進め～」です。「百花繚乱」という言葉は、人それぞれがもっている個性を花に例えて、その個性の花が同じ時に咲き乱れるという意味です。この言葉のように豊中生一人一人が仲間と協力して学校生活の充実のために頑張っているという思いをこのスローガンに込めました。

スクールカウンセラーについて

昨年度に引き続き、今年度も「スクールカウンセラー」の鈴木久美子さんが来校されています。心配事や気になることがあったら、一人で悩まずに相談してみましょう。保護者の方、生徒で相談を希望される方は、気軽に学級担任または担当までご連絡ください。

◎今年度の来校予定日

5月21日(金)、6月4日(金)、6月18日(金)
7月2日(金)、7月16日(金)、9月10日(金)
10月1日(金)、10月8日(金)、10月22日(金)
11月5日(金)、11月19日(金)、12月3日(金)
12月17日(金)、1月14日(金)、1月28日(金)
2月25日(金)、3月11日(金)



○学校への相談電話 0254-24-4492

(担当者：生徒指導主事 加藤 育志)

※上記以外に、学級担任、部活動顧問、その他話しやすい教職員へ連絡いただいても構いません。

しばたの心継承プロジェクトコーディネーターについて

新発田市の全小中学校で、昨年度から「しばたの心継承プロジェクト」がスタートしました。新発田の歴史、自然、文化、産業などの学習を通して、人を第一に考え、人を大切にする「しばたの心」を感じ取らせ、ふるさと新発田への愛着と誇りを育みます。

今年度は、1年生が「地域探究活動」「小煮物作り」「月岡温泉どんと祭りへの参加」、2年生が「職場体験」「地域清掃」、3年生が「福祉施設・幼稚園交流活動」等の活動を予定しています。

この活動を充実させるために、地域と学校をつなぐ役割をしてくださる「しばたの心継承プロジェクトコーディネーター」さんが、各校に配置されます。

今年度は、下記のお二方が豊浦中学校のコーディネーターをお引き受けくださいました。

阿部 政康 さん
皆川 美枝 さん



保護者の皆様、地域の皆様、今後、コーディネーターさんからしばたの心継承活動に係る依頼やお願いがありましたら、ご支援、ご協力くださいますようお願いいたします。

令和3年度 転入教職員のお知らせ

今年度、豊浦中学校に転入した2名の職員を紹介します。学校だより1号で紹介しました10名の職員ともども、よろしくお願いいたします。

非常勤講師 長谷川 重雄

この度、本丸中学校より参りました。非常勤講師として、美術の授業を担当いたします。水曜日と木曜日に豊浦中学校で勤務し、火曜日は黒川中学校、金曜日は築地中学校で勤務します。15年前の長岡市にある県立近代美術館の勤務経験をいかして、充実した美術授業に取り組めます。よろしくお願いいたします。

栄養士 関矢 海奈

4月から、豊浦中学校の給食を担当することになりました。週に1回の勤務ですが、生徒の皆さんが楽しめるような給食を考えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

「いじめをしない、許さない」安全で安心な学校に

子どもたちには、将来への夢や希望をもち、その実現に向けて、自分らしさを発揮し、伸び伸びと学校生活を送ってほしいと願っています。

そのためには、一人一人の存在が尊重され、誰からも傷つけられないという安全で安心な学校風土をつくるのが大切だと考えています。

豊浦中学校は引き続き「いじめをしない、許さない」安全で安心な学校づくりに全職員が一丸となって取り組みます。お子さんのことで何か心配なことがありましたら、下記にご連絡ください。なお、今年度の「学校いじめ防止基本方針」を、学校HPに掲載しましたのでご覧ください。



いじめに関する相談・通報の窓口について

校舎の相談、通報窓口は下記のとおりです。困っていることや気になることがあれば、遠慮