



# 八幡中だより

〒158-0082 東京都世田谷区等々力6-4-1 TEL 03-3701-2161(代)  
e-mail fuk117@setagaya.ed.jp <http://school.setagaya.ed.jp/tyata/>

令和7年4月28日

第 2 号

さぎそう学舎

世田谷区立八幡中学校

校長 眞田 治夫

## 「緊張」と「弛緩」

校長 真田 治夫

新緑の季節になりました。学校や八幡のまちの木々も青々とした葉におおわれ、空気もさわやかに感じられます。これからのゴールデンウィークも温暖な気候に恵まれるといいですね。

さて、4月8日に入学した71名の新1年生も学校での学習や生活にも少しずつ慣れて来たように感じます。翌日の4月9日には生徒会オリエンテーション、10日には部活動オリエンテーションが行われ、慌ただしい日々でしたが、毎日毎日成長している子供たちの姿に改めて驚かされます。入学して間もない1年生の教室に行くと、緊張しながら先生の話や友達の話を聞いている姿があります。どの顔を見ても緊張した眼差しで一生懸命さが伝わってきます。肩に力が入り過ぎていて家に帰ったら相当疲れているだろうなあと心配もします。

そんな1年生を見ていて、いつも思い出すのが『緊張と弛緩』という言葉。私が担任の頃、指導の一つとして生徒によく話していた言葉でもあります。その例として「輪ゴム」を挙げていました。輪ゴムの特性の一つとしては伸び縮みすること。また、緩んだままでは役に立ちませんし、逆にいつも伸びっぱなしではいつか切れてしまいます。

そのことから、子供たちの生活について考えてみました。子供たちは学校でどちらかというと「緊張」した状態で過ごしていますが、休み時間や給食の時間は、のんびりと緩んだ状態で過ごしていると思います。学校の時程を見れば「緊張」と「弛緩」の時間が組み合わさっています。しかし学校生活全体から見れば、緊張の時間が多いのではないでしょうか。緊張が続き過ぎればいろいろなところに支障が出てきます。逆にだらだらとした弛緩だけでは物事がスムースに進みません。適度の緊張とゆったりとした弛緩が交互にあるといいのかもしれません。学校での緊張している子供たち、この緊張を解きほぐすことが家庭の役割の一つかと思います。

我々大人も会社等での緊張の時間から解きほぐされて、家庭ではゆっくりしたいと願うものです。その方法はお風呂に入ったり、家族とテレビを見たり、音楽を聴いたり、読書をしたりと個々いろいろでしょうが…。保護者の方々へのお願いは、子供たちに学校であったことを聞いてあげたり、保護者の方の子供の頃の失敗を話したりなどなど、様々な話題をもとに家族のコミュニケーションの輪を広げていただければと思います。そのことが子供たちの心に安心とまた頑張ろうという思う気持ちをもたせ、ほどよい「緊張と弛緩」の中で学校生活を充実していくことと思います。

## 第1学年より

READY?

4月8日に入学式を終えてから、あっという間の3週間でした。何から何までが新しいことずくめで、慣れない学校生活に気疲れをしてしまった人もいるかもしれません。給食や清掃などの当番活動、50分間の授業、部活動、委員会活動など、中学生らしい生活が少しずつ行われるようになり、慣れてくるにつれ生徒達の笑顔も日々増えています。早寝早起きなど、基本的な生活習慣を整え、心身ともに健康的な状態で、中学校生活を送ってほしいと思います。

また、4月30日にお台場エリアで行われる全校校外学習（先輩達と異学年のグループを組んで、協力しながら謎を解いたり宝箱を探したりします）に向けて、構成的グループエンカウンターの取り組みも進んでいます。1年生としてただ参加するだけでなく、頼りになる先輩方の後ろ姿を見て、2・3年生がどのように動いたり声をかけたりしているのかを学んだり、他の学年やA～C組までの友達と楽しく関わるにはどうしたらいいかを考えたりと、八幡中学生として前向きな態度で参加できることを期待しています。1学年の目標である「聴ける」人であることを大切に、お互いに協力して楽しい学校生活を送りましょう！

## 第2学年より

新年度が始まり2年生としての新たなスタートを切った生徒たちは、学年目標「挑戦・自治」のもと、今までの自分を超えて前向きに挑んでいこうという気概にあふれています。



学級目標は、A組が「初志貫徹」（みんなで協力して、初心を忘れず挑戦し続けていくクラス）、B組は「限界突破」（すべてのことにも全力で取り組み、自分たちの力を最大限発揮できるクラス）と決まりました。新たな環境にも少しずつ慣れ、学習面はもちろんのこと、部活動や委員会、係活動、当番活動などにも責任をもって一生懸命取り組む姿を見ることができ、頼もしさと成長を感じています。

この1年間は「先輩を支え、後輩の模範となれるように」と、多くの生徒が学校全体を引っ張っていく存在になることへの前向きな決意を作文に綴っていました。2年生では職場体験や立青式など、他学年にはない行事も多くあります。とても仲のいい学年の良さを存分に発揮し、仲間と支えあい、高めあい、全員で大きく成長する1年にしてもらいたいと思っています。

## 第3学年より

修学旅行に向けて



3年生になり、早々に修学旅行に向けた準備が始まりました。修学旅行とは文字通り、3年間の学習の集大成を修めるために行くことを目的としています。旅行と書きますが、遊びの旅行ではありません。すでに2年生で事前学習を終え、可能な限り準備を進めてきました。事前に気になることを調べて情報収集するからこそ、より良いコースを考えることができ、現地で確かめた時に感動があるので。実りある修学旅行にしてください。

「行事は過程が全て」だと思います。修学旅行も同じです。誰かにコースを考えてもらい、連れて行ってもらうのではありません。修学旅行実行委員会や行動班、宿舎班の係会が始動し、役割分担や仕事内容を確認しました。当日に向けて、自分の役割をしっかりと理解し、3年間の集大成となるこの行事を成功させるために、与えられた責任を果たしましょう。また、しおりには行程や決まりなど大切なことが書かれています。当日、誰かに指示されて動くのではなく、しおりの内容を一人ひとりが完璧に理解し、自ら行動する姿を期待しています。

## C組より

### 全校校外学習について

今年度もハ幡中学校では、探究的な学びにより、自分の思いや考えを効果的に伝えることや、異年齢交流の中でのリーダー性熟成を目指して、全校校外学習という形で体験型・グループエンカウンターを行います。具体的な活動としては、お台場周辺を舞台に屋外でトレジャーロワイアルと呼ばれる謎解きイベントに参加します。各クラス2~3名を構成メンバーとする、一組8名程度の小グループを編成し、C組の生徒もA・B組の生徒と一緒にトレジャーロワイアルに挑戦します。昨年度に引き続いでの行事で、交流活動や校外での活動に不安な点もあると思いますが、生徒の安全には十分に気を付けて、貴重な体験を積んでほしいと思います。



先日の金曜日に、トレジャーロワイアルの班でごろくトークを行いました。出た目に応じて進んだマスに書かれているお題でトークをするというものでした。C組の生徒も一生懸命話をしていました。その伝えたいという気持ちは確実に同じ班のメンバーに伝わったことでしょう。今日は早く寝て、明日に向けて体調を整え明日を思いっきり楽しみましょう。

## すまいるルームより

本校では、特別な教育的支援を必要とする生徒のために「特別支援教室」を設置しています。この教室では、一人ひとりの得意なことや苦手なことに応じて、必要な支援を受けながら学ぶことができます。たとえば、「人前で話すことが苦手」「板書に時間がかかる」「提出物を出すのが苦手」など、生徒それぞれに異なる困りごとに足して、個別または少人数での授業を行っています。



授業の内容は、テストに向けた学習計画・コミュニケーション学習・自己理解の促進など多岐にわたります。教室は、落ち着いた雰囲気で安心して過ごせる環境づくりを心がけています。生徒たちは、特別支援教室での学びを通して、自信をもって学校生活を送る力を少しずつ育んでいます。保護者の皆様とも連携を図りながら、生徒一人ひとりに寄り添った支援を大切にしています。ご質問やご相談がありましたら、いつでもご連絡ください。

## 保健室より

### 定期健康診断について

生徒の健康診断は、学校保健安全法という法律で定められており、毎年、4~6月に行われます。健康診断を実施することにより、自覚症状のない病気や体の異常に気付くことができます。病気や異常の早期発見は、早期治療にもつながります。また、健康に関心をもち、食事や睡眠、生活リズムを見直すことができます。健康診断の結果を受け止め、自分の健康づくりに役立てほしいと思います。



### 体調を崩しやすい季節です

この季節、寒暖差が大きく、体が疲れやすくなっています。環境も変わり、緊張したりする場面も多かったのではないか。最近何となく調子が悪いな」「疲れているな」と感じたら、次のようなことを意識して生活リズムを整えてみましょう。

毎日同じ時間に起きる 1日3食、バランスのよい食事をとる  
適度に運動する 睡眠をしっかりととる