



佐々木中学校だより

E-mail sasaki-jhs@inet-shibata.or.jp

電話 0254(27)2505

やる気スイッチを ON にし、自分の心に火を灯す

10月はじめに、2年生が職場体験を実施しました。近隣の佐々木小学校やたから保育園をはじめ市内の店舗や事業所などへ出かけ、実際の仕事を体験させていただきました。職場体験に取り組む2年生の表情には、毎日の学校生活では見られないような緊張感や真剣な眼差しがあり、一方、普段通りのさわやかな中学生らしさも見受けられました。体験先の方からも、「元気なあいさつができて好感がもてますね」「一生懸命取り組んでくれてよかったです」といった好評価をたくさんいただきました。中学生として、働いている方々の実際の仕事に接し、体験することで、仕事とは、責任の重い、気苦労の増えるものであると感じた人もいるでしょう。また一方では、仕事とは、周囲の方々に笑顔や喜びを届けることができ、自分も達成感や充実感を得ることのできる行為だと感じた人もいます。



今回の職場体験は、一人一人にとって、身の回りの社会について視野を広げる大切な機会になったのではないのでしょうか。それと同時に、自分は将来どんな仕事に就きたいのだろうと問いかけ、自分の将来について考えるきっかけとなったことしょう。

さて、物質は「可燃性」「不燃性」「自燃性」の3つに分類されるといいます。人間をこの3つのタイプに分けると、若い頃から、自らの力で何かを成し遂げようという意志のある人は、「自ら燃える（「自燃性」に分類される）人」に分類されます。そして、周囲のいろいろな刺激から意欲が湧き、自分を燃え上がらせ、進んで行動できる人は「可燃性」のタイプ。もう一つの「不燃性」のタイプは、積極的な行動ができず、何事にも尻込みしたり、好奇心を持ってない人でしょうか。しかし、「不燃性」タイプと考える人も、自分の中のやる気や可能性というスイッチを ON にできるきっかけがきっと周囲にはたくさんあるはずです。そのタイミングを逃さずに自分の心に火を灯すためにも、自分の殻（から）を破り、自分の周囲と積極的にかかわろうとすることが大切です。

3つどのタイプであれ、毎日、充実した時間を過ごすことが大切です。その充実感があれば、自分の取り組んでいることをさらに好きになり、明確な目標をもつことができるに違いありません。「何かを好きになる気持ち」や「明確な目標」という気持ちは、こうなりたいとかああなりたいと未来の自分の姿を思い浮かべることにつながるでしょう。

中学生であれば誰もが、将来の夢や10年後20年後の自分の姿などについて、大なり小なり「こうしたい」とか「ああなりたい」とかという夢や希望を持つものです。たとえ具体的な夢や希望がもっていないとしても、中学校卒業後の進路や上級学校（高校や専門学校、大学など）を卒業した後の自分自身の進路について、いつまでも考えないふりをしてはいけません。

目の前のひとつのことにあせらず、じっくり打ち込む。そして、クリアしなければならぬ壁にへこたれずに、絶えずぶつかっていくこと。学習や部活動に取り組む中学生の日常も、そういった日々の連続です。秋から冬にかけての2学期中盤のこの時期は、少しずつ学習内容がむずかしくなってきた、部活動では単調な練習やトレーニングが続きます。そういった時期こそ、一瞬一瞬を充実させることで、目の前の大きな山のような課題を一山ごと越えていく力づくりにつなげていきましょう。参考図書：「働き方」「なぜ働くのか」「いかに働くのか」 稲盛和夫 三笠書房 2009

職場体験を通して仕事の厳しさや楽しさを体験しました。

2つの反省 2年 M

職場体験を終えて反省が2つあります。1つ目は声です。お客さんがお店に入ってきた時に、大きい声であいさつができなかつたことです。2つ目は行動です。きびきび行動が出来なかつたからです。3日間の職場体験で、やることが多くて大変だったけれど、店員さん方は毎日大変な仕事をしていると思うと、すごいなど改めて思いました。初日は緊張していたけど、従業員の人が優しく声をかけてくれたのでとても助かりました。大変だったのは、掃除とジュースの補充です。ジュースの補充は寒い所に入るので作業だったので大変でした。お客さんに「がんばってね」と声をかけてもらってとてもうれしかったです。



夢を叶えたいと思えた職場体験 2年 R

最初はとても緊張して、不安でいっぱいでした。でも、小学校の先生方や小学生がたくさん声をかけてくれて楽しく活動することができました。丸つけの手伝いを少ししましたが、けっこう大変で、他にも多くの仕事をしている先生方はスゴイなと思えました。神田校長先生には、インタビューに答えていただき、校長先生のお話には「なるほど」と思うことがたくさんあり、とても勉強になりました。授業や他にたくさん仕事があっても、私の活動のために時間を作ってください先生方がとてもありがたいと感じました。教師になりたいという思いがもっと強くなりました。夢を叶えられるようにこれからもがんばりたいです。



一番不安だったことと一番うれしかったこと 2年 S

職場体験で一番不安だったことは、園児のみんなが仲良くしてくれるかということでした。でも、部屋に入るとすぐに園児のみんなが集まってきてくれて、「いっしょにあそぼ」と言ってくれて、とても嬉しかったです。先生の「保育士としていつも心掛けていることは、子どもの気持ちに寄り添うことと笑顔です。笑顔じゃないと子どもが不安になるから」という言葉がとても印象に残っています。職場体験をさせていただき、質問させていただいた中で、保育士は子どもの成長を見ることができるし、子どもと一緒に喜んだりできるととてもいい仕事だと思いました。今回の体験で一番うれしかったことは、園児のみなさんが私の名前を覚えてくれたことです。とてもうれしかったです。



「基本が大切」を学んだ職場体験 2年 C

私は薬局での職場体験を通して薬剤師や登録販売者の仕事を学びました。特に心に残っているのは「基本が大切だ」ということです。「基本的なことは慣れると忘れてしまうことがあるけれど、とても大切なものだ」と教えていただきました。この「基本」とは、「失礼のないように」「笑顔で」「元気よく」の3つのポイントです。来店したお客さんも「他の店よりもここで買った方が良い気がする」と言っていました。この信頼関係も、お店の方が、上の3つのポイントをいつも心掛け、笑顔で明るく丁寧に対応しているからこそだと知ってすごいと思いました。私もこれからは、「基本」を心掛け、少しずつでも信頼してもらえようになりたいです。



働くことの楽しさや大変さを知ることができた体験 2年 A

私はグループホームへ職場体験に行きました。一番最初に体験した仕事内容は、利用者さんの部屋掃除です。ふとんカバーの取り替えや洗面台の掃除など、作業が多くて一度で覚えるのは大変でした。私が一番難しいと思ったのは利用者さんとのお話です。1日目は緊張してたくさんお話することができませんでした。利用者さんのお名前をメモをとっておいたので、2日目からは利用者さんとたくさんお話ができてよかったです。私が驚いたことは、利用者さんが、食事の野菜切りや買い物、食器洗いなど自分でできることは自分でやっていたことです。作業が終わるたびに利用者さんが「ありがとう」と言ってくれて、仕事のやりがいを感じました。私はこの3日間で、働くことの楽しさやつらさをたくさん知ることができました。



たいへんだったけど楽しかった 2年 SR

2日間、クリーニング店に職場体験に行きました。ずっと立ち続けて仕事に取り組みました。主にたくさんのフキンをたたいてゴミを落として、それをたたむ仕事をまかされました。次から次とフキンが手元に届くので、ほとんど終わりが見えませんでした。大変な仕事でしたが、楽しく仕事に取り組みました。2日間の体験はぼくにとってよい経験になりました。



コミュニケーション力をもっと上げたい。 2年 W

3日間の職場体験を終えて先ず感じたことは仕事の大変さということです。牛乳やヨーグルトなどの日配品やお菓子や缶詰などの加工食品の品出しでは、賞味期限などに気を付けて店頭で並べる作業は大変でしたが、来店するお客さんに楽しく買い物をしてもらおうための大事な仕事だと分かりました。また、店員のみなさんは店内を移動して来店者とすれ違う時も「いらっしゃいませ」と言っていました。僕はその姿を見て、来店してくれるお客さんには心をこめてあいさつをすることが大切なんだと学びました。僕はまだどんな仕事に就きたいかを決めています。コミュニケーション力を上げていきたいです。



感謝することの大切さを学んだ職場体験 2年 K

郵便局で職場体験をして、郵便局を利用に来た一般の方に感謝してもらったことがとても嬉しかったです。郵便局の周りを掃除していた時に、通りかかった人に「きれいになったね」「ありがとう」と言ってもらいました。本当に嬉しかったし、もっと頑張ろうと思いました。この体験で、私は感謝することの大切さを学びました。そして、感謝するだけでなく、感謝の気持ちを伝えることもとても大切だと思いました。



集中力の高さや行動の早さを感じました。 2年 T

スポーツショップでは、清掃や商品に防犯ブザーを付ける作業を体験しました。仕事に従事している皆さんは、とても仕事が早く、次にするべき仕事に迷い無くどんどん取り組んでいる姿勢がすごいなと感じました。この集中力の高さや行動の早さなどは、自分の将来にも絶対生きてくると思うので、これからの生活でも「集中力」と「素早い行動」を意識して頑張っていきたいです。



新発田市中学校新人大会 成果と課題

最終6回目の跳躍での逆転優勝 2年 S

5回目の跳躍までは、ファールが2回あり、踏み切りのタイミングがうまく合わず、4メートル台の記録が続きました。最後の6回目の跳躍では、助走に入ったときの走り出しからタイミングが合いそうな感じがしていて、左足で踏み切り板を蹴るタイミングがぴったり合いました。着地した瞬間には、それまでの5回よりも遠くへ跳べたという感触は小さかったのですが、跳ぶ前に他の選手たちの当日の記録を確認していたので、自分の記録が表示されたときに、出場選手の中で一番よい記録を出すことができたことと知り、とてもうれしかったです。走り幅跳びに臨むときには気をつけていることは、踏み切るときには、斜め上45度方向を見ること、そして、けっして下を向かないことです。

新人大会前には、他の種目の練習もしていたため、走り幅跳びの練習を十分に積むことはできませんでしたが、よい結果が出てよかったです。今回の結果以上のものを目指して、そして、来年の通信陸上大会の参加標準記録に迫れるように、これからの練習をがんばります。

(↑選手の力走を応援する佐々木中学校陸上部員たち)

冬期間も体力アップに励みます。 2年 S

新人大会後、部員全員でミーティングを開きました。冬期間になると練習時間が短くなり体力が落ちてしまうことへの対策を全員で考え、「毎日家でトレーニングを重ねること。そのトレーニング内容をノートに書いて、顧問の大久保先生の点検を受けること」を自分たちに課すことにしました。始めは、全員が毎日しっかり各自のトレーニングに取り組めるか心配でしたが、今までのところ、全員ががんばって取り組んでいます。曜日によって内容は様々ですが、全員が共通して取り組むトレーニングメニューを決めました。例えば、ある日は、「腹筋、背筋、腕立て、握力」が全員共通です。別な日には、「体幹トレーニング、スクワット、握力」に全員が取り組みます。これらのメニューにもう一つ自分で選んだ練習内容を加えて、毎日、一人一人が次の大会に向けて体力増強に励んでいます。毎朝登校後に、職員室にノートを持って行って、顧問の先生からサインをもらっています。

悔しさを忘れずに練習したい。 2年 I

新人戦を終え、悔しさが残りました。次は、部員全員で市内優勝を目指します。顧問の田中先生からも「練習が雑になっている」「練習が流れ作業になっている」と注意を受けることがあります。練習の場面から試合のような緊張感を大切にしたいです。1年生は、防具に着替えるのに無駄な時間がかかっているときもあるので、これからの冬場の練習では、「短時間集中」をモットーに掲げ、優勝することができるだけの「心技体」を目指します。



陸上競技大会 結果（上位入賞者）

男子結果

走り幅跳び 優勝 S
 砲丸投げ 2位 Y 7位 T
 円盤投げ 2位 Y 4位 T
 110mハードル 4位 S 7位 K
 800m 5位 S
 3000m 7位 I
 4×100mリレー 6位 K、T、S、Y

女子結果

円盤投げ 2位 M 3位 1年S
 砲丸投げ 3位 1年I
 2年100m 4位 I
 走り幅跳び 5位 1年K
 800m 6位 I
 100mハードル 6位 F
 1500m 7位 I
 走り高跳び 8位 1年K
 4×100mリレー 4位 1年M、F、1年K、I



剣道団体 準優勝

○佐々木中 5-0 ●A中
 ○佐々木中 5-0 ●B中
 ●佐々木中 1-3 ○C中

剣道個人戦

◎予選リーグ
 1位 I
 1年O
 1年Y
 1年I
 (以上4名決勝Tへ)
 2位 1年Y
 1年S
 ◎決勝トーナメント
 3位 I
 5位 1年I
 5位 1年O



柔道女子団体

●佐々木中 1-2 ○B中
 ●佐々木中 0-3 ○A中
 △佐々木中 1-1 △D中
 △佐々木中 1-1 △C中
 個人戦 女子個人2位 S
 女子個人2位 1年T
 男子個人2位 1年N

下越地区駅伝大会で佐中生が力走！ 女子チームは12位。

2年I 私は1区を走りました。目標にしていた県大会出場には届きませんでしたが、このレースを通して、チームの今の実力をよく理解できました。来年こそは県大会へ出場したいです。思っていた順位で次にタスキをつなげませんでした。自分なりにちゃんと走ることができたと思います。陸上競技部の部長としても、普段の練習の雰囲気をもっとよくしてい



チーム全員の気持ちを高めるように努め、来年も県大会へ多くの選手が出場できるように、チームをまとめていきたいです。1500mだけでなく800mでも今年以上の記録を出して、来年は両種目で県大会へ出場できるようにがんばります。

3年K 今年度の女子チームは昨年度よりも順位を2つ上げることができうれしかったです。昨年は男子チームがなかったのですが、今年度は男子チームと一緒に練習をすることができました。男子の選手は女子よりもスピードも速いので、男子が前を走って引っ張ってくれると女子の走力も上がり、体力もついてきたと思います。チームに加わった1年生2名は足が速くて、チームにとって強い力になりました。来年度、女子チームには今年以上に順位もタイムも上げてほしいです。男子チームも今年出場した選手が出場できる可能性があるので、今年の経験を生かして、実力を高めていってください。

3年I 第4走者としてタスキを受け取りました。レースに臨むまでは「すぐ前の選手についていこう」と考えていましたが、走り出した時には前後に他校の選手が見当たらなかったので、ペース配分に気をつけて走りました。2学期が始まってからずっと駅伝大会を目指して練習を積んできましたが、練習で心がけた「粘り強くがんばること」を今後の学校生活でも生かしていきたいです。昨年度の14位から12位に順位を上げることができ、タイムも約60秒縮まりました。メンバーの1年生2名はとても速く走れるので、来年は今年以上に期待できると思います。



1年G アンカーを任されて、とても緊張しました。みんながスタートからつないできたタスキという努力の成果を受け取り、結果につなげなければならないというプレッシャーを感じました。レース前に、「前の走者に付いていくように走りなさい」とアドバイスを受けていたので、前の走者に置いていかれないように走りました。粘って走って1名を越すことができて順位を上げることができました。チームの一員として、自分の役割を果たせたかなと思います。

男子チームは今年度初挑戦。最後まで健闘しました。

2年I 僕はエース級の選手が集まる第1区を走りました。もう少し早い順位でタスキを第2区の走者につなぎたかったのですが、上位に食い込むことがなかなかできませんでした。もっと力を付けなければならないと感じた大会でした。大会まで毎日、男女選手全員と一緒に朝7時30分頃からの朝練習に取り組みました。晴れているときには、校舎の外へ出て、校外の周回コースを約2キロ走りました。朝早く起きるのがちょっとつらかった時もありましたが、男子のリーダーとしての自覚を持ちながら、練習に真剣に参加し、チーム全員が走力を付けていけるように全体を引っ張るような気持ちで走りました。チームに加入した1年生3人は、足も速くて、いつも一生懸命に走ってくれました。大会では他チームの選手の走力の強さを感じました。これからは、スタートから早いスピードで走り始め、その走力が落ちないまま次の走者にタスキをつなぐことができる体力や脚力を身に付けられるように練習をがんばり、来年の大会では入賞を目指します。



2年T レースはとてもキツかったです。僕の走った第2区にも足の速い選手が多くいましたが、選手に選んでもらった分、粘り強く、他の選手に負けずに走ることを心掛けました。レース中盤に何人もの選手に追い抜かれてしまい、悔しい思いが残りました。僕は校外活動で野球に取り組んでいますが、土日の野球の練習の疲れが出てしまい、レース後半では足が重くなり、思うように走れませんでした。もっと体力を付けて、来年も選手に選んでもらえるように頑張ります。



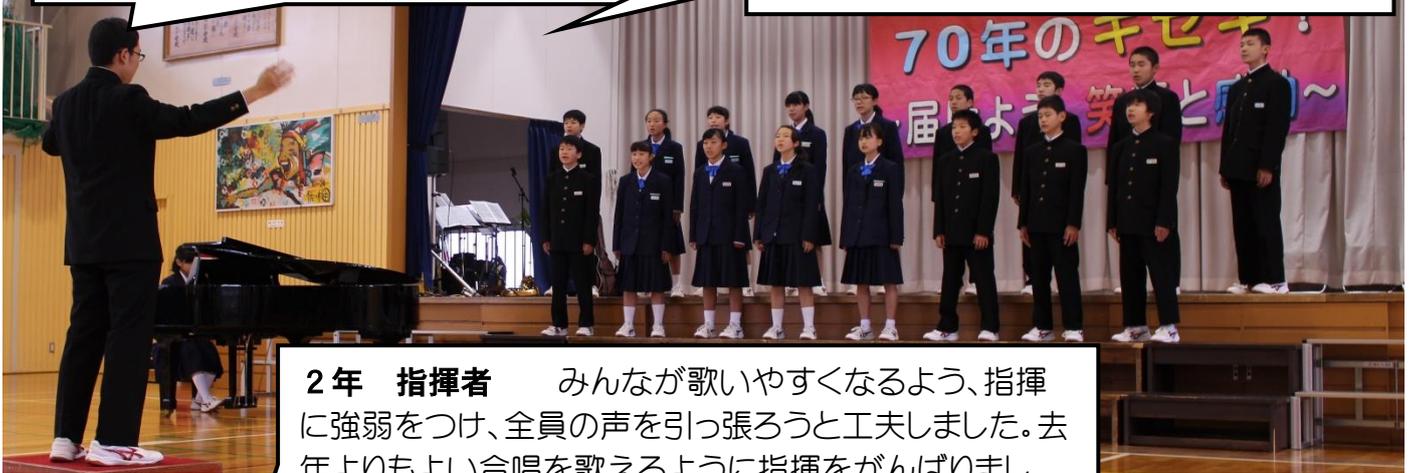
2年S 僕は最終走者を任されました。それまでの走者がつないでくれたタスキをしっかりとゴールまで届けるために走り通さなければならないという責任感を感じていました。タスキを受け取ってからは、1秒でも早くゴールしたいという気持ちで走りました。僕たち男子チームは、出場チーム全体でもゴールタイムは遅い方でしたが、チーム全員が全力を出して走り切ることができたことには満足しています。来年の駅伝競走大会にも出場したいです。ですが、年度が新しくなると新戦力が加わるかもしれないので、僕もうかうかしてられません。これからの練習をがんばります。

2年K 家族にも「よくがんばったね」と声をかけられました。タスキを次の走者につなぐ直前の競技場に入る前後のあたりで疲れてしまい、足がうまく動きませんでした。しっかり最後まで走りきれる体力づくりが必要だと感じました。もし出場できるなら、来年も今年と同じ3区を走り、区間15位以内を目指したいです。そのために、時間があるときには家でも自主的に走るトレーニングをしようと思います。

合唱を支えた指揮者や伴奏者の声

1年 指揮者 曲の強弱があるところでの腕の振り方を意識しながら指揮ができるようにと考えていました。

1年 伴奏者 いっぱい練習して、合唱の足を引っ張らないように、「やりきった」「悔いの残らない」演奏を心掛けました。



2年 指揮者 みんなが歌いやすくなるよう、指揮に強弱をつけ、全員の声を引っ張ろうと工夫しました。去年よりもよい合唱を歌えるように指揮をがんばりました。



2年 伴奏者 合唱コンクール本番に向けてたくさん練習してきました。2年生全体の声を引き立たせるような伴奏ができるように心掛けて伴奏しました。



3年 指揮者 指揮者としてみんなが歌いやすいような全体の雰囲気づくりを心掛けました。クラス全員がアドバイスし合って、最高の合唱をつくりあげました。

3年 伴奏者 合唱の伴奏はこれまでも何度か任されて弾かせてもらいました。今回も初心を忘れずに、丁寧に心を込めて弾くことを心掛けました。中学校最後の合唱コンクールだったので、3年生みんなと心をひとつにしてすてきな合唱をつくりたいと思いながら伴奏しました。



3年（全校合唱指揮者）

指揮は初めての経験で緊張しました。大勢の人の前に立つのは苦手ですが、全校合唱指揮者という大役をやり遂げて自信が持てました。本番の全校合唱は300点をあげたい位満足できる歌声でした。

2年（全校合唱伴奏者）

指揮者のMさんと2人で練習したこともありましたが、前日まではミスもありましたが、友人の「気楽に、落ち着いて弾いたらいいよ」とのアドバイスで心にゆとりが生まれ、本番の合唱ではミス無く弾けて、500点くらいの大満足です。



合唱コンクール 各学年の合唱曲紹介

1 学年 曲目「旅立ちの時」 曲紹介 G

私たち1年生は今日まで一生懸命練習をがんばってきました。パートごとに分かれて発声の仕方や声の大きさなど細かい所までお互いに声を掛け合い、仲間を信じ日々努力してきました。最初は曲にまとまりがなく、声も小さくなっていました。しかし、練習を重ねることで、全員の声がそろってきました。私たちの歌う「旅立ちの時」という曲は、夢を忘れずに勇気をもって一步踏み出すことを応援している曲だと思います。だから、優しく暖かい笑顔で歌うようにしました。高い声が続くところがあったり、アルトや男声はリズムや音程がむずかしかったりと、きれいな声を出すのが大変でした。私たちのスローガンは、「咲き誇れ笑顔の花 響かせよう最高の歌声を」です。「花を咲かせよう」という言葉は歌詞にも出てくる大切な言葉です。1年生全員が勇気や感動を届けられるように心を込めて歌います。今日は練習してきた成果を十分に発揮します。21人で最高の歌声をみなさんの心に響かせます。どうぞお聴きください。



2 学年 曲目「COSMOS」 曲紹介 S W

私たち2学年は昨年の合唱を越え、最高の「COSMOS」を歌うために、いろいろな取組をしてきました。パート練習では距離をとって歌ったり、反省会を開いて改善点や練習方法を共有してきました。全体練習では、掲示物やビデオを活用して、レベルアップを図りました。練習後半にはみんなで乗り切るときには歌う姿勢、笑顔がとてもよくなってきたと思います。私たちが歌う曲は「COSMOS」です。コスモスと聞いて花の秋桜（コスモス）を思い浮かべるかもしれませんが、この曲のCOSMOSは宇宙という意味です。この曲は壮大なイメージの曲で、地球が誕生して100億年という歴史が今も私たちのからだに流れているということを感じさせます。この曲はそんな時の流れに生まれたものはみんな幸せになれるということを訴えかけています。私たちは宇宙の大きさと深さをイメージしながら、歌の中に表現しようと練習を積み重ねてきました。今日は心を込めて全員で、私たちだけの「宇宙」を響かせようと思います。どうぞお聴きください。



3 学年 曲目「虹」 曲紹介 T Y

僕たち3年生は、森山直太朗さんの「虹」という曲を歌います。この曲のサビに、「僕らの出会いを誰かが別れと呼んだ、僕らの別れを誰かが出会いと呼んだ」という歌詞があります。残り少ない学校生活。卒業という「別れ」があるからこそ、次のスタートの「出会い」もある。ぼくらは未来の希望をこめてこの曲を歌います。

「いつか知らない街で、君のことを想っている」という最後の歌詞では、この中学校3年間、笑い合ったこと、励まし合ったこと、競い合ったことを思い出し、何年後でも仲良くいられるよう、気持ちをこめて歌います。3年生のスローガンは、「歴代最高！3年生の音色で笑顔の虹をかけよう！」です。練習では、各パートで音程や強弱をアドバイスし合いながら、最高のハーモニーができるように何度も音を合わせてきました。佐々木中歴代最少人数の3年生ですが、最高の仲間を信じ、みなさんの心に大きく虹を架けるよう、最高の笑顔で歌います。どうぞお聴きください。



創立70周年記念合唱コンクール & 三笑亭夢丸さんによる落語高座

10月21日(土)に創立70周年記念合唱コンクール並びに落語高座を開催しました。合唱コンクールの最後には、唱歌「ふるさと」を吹奏楽の演奏に合わせて合唱しました。「山は青き故郷 水は清き故郷～」という歌詞を全員で声を合わせて歌いました。



「故郷」の合唱



夢丸師匠による熱演



吹奏楽部による演奏



3年生保護者のみなさんによる「365日の紙飛行機」の合唱

『人生は紙飛行機 願い乗せて飛んでいくよ 風の中を力の限り ただ進むだけ その距離を競うより どう飛んだか どこを飛んだのか それが一番大切なんだ～』 間奏の場面では、保護者のみなさんの思いを乗せた紙飛行機が3年生たちに向かって飛んでいきました。ご出演ありがとうございました。



3年生保護者のみなさんによる合唱

