



学校だより

7月号 令和6年6月17日発行

朝霞市立朝霞第一中学校
〒351-0013朝霞市膝折2-31
TEL: 048-461-0076
FAX: 048-467-4741
E-mail: lchuu@asaka-c.ed.jp

目指す学校像 希望を胸に未来へ前進する学校



緊張と緊張感



校長 唐松 善人

私の友人に、他県の中学校で陸上部の顧問をしている者がおります。その友人は、指導力に優れ、生徒の能力をよく引き出して伸ばし、大会等で優れた実績を多く残しています。友人の話では、選手の中には、大会当日に実力を発揮しやすい選手と、そうではない選手がいるとのことでした。

友人は、大会当日に実力を発揮しにくい選手に、「緊張」と「緊張感」の違いについて話をよくしています。「緊張」とは、よい結果を出そうという気持ちが強すぎて、体が硬くなってしまっている状態のこと。この状態では、普段通りの力が発揮しにくい。一方、「緊張感」とは、練習でやるだけのことはやったと自信に満ちており、適度に感情が高まっている状態。この状態では、普段通りの力が発揮できる。「緊張」と「緊張感」は似ているようで、全く違うものなのです。

大会当日に、「緊張」するのではなく、「緊張感」を持つことが大切なのです。そのためには、まずは、大会の結果は日々の練習の延長線上にあるにすぎないと考えてみる。そのうえで、日々の練習を思い起こしてみる。練習に真剣に取り組んできたのかどうかは、何よりも自分自身の心が一番よく分かっているはずです。その努力をした自分自身を信じればよいのです。

さらには、これまでの自分を支えてくれた人たちのことを考えてみる。競技をするのは自分自身ですが、日々の練習などの過程では、陰で支えてくれた人がたくさんいるはずです。指導をしてくれた顧問の先生、共に悩んでくれた友人、会場の整備をしてくれた人、忙しい中でも応援に来てくださった保護者の方など。その支えを思い出して感謝したとき、心の中から力が湧き上がってくるのが「緊張感」なのです。

こうした「緊張」と「緊張感」の違いについての考え方は、中学校の部活動だけではなく、進路選択における試験などにも活用することができます。本校の生徒も、今後生きていく中で、様々な試験や大会等を経験することになります。こうした機会において、生徒一人一人の本来の実力が十分に発揮できるように、学校生活一日一日を大切に過ごさせたいと考えます。



日	曜	行 事 等
1	月	心臓検診精密検査
2	火	期末テスト1日目
3	水	期末テスト2日目 原則部活なし
4	木	専門委員会 部活なし
5	金	心臓検診精密検査 結核検診 水拭き清掃
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	心臓検診精密検査 クリーンキャンペーン1日目
10	水	生徒朝会 クリーンキャンペーン2日目
11	木	特別時間割
12	金	全学年保護者会(全体会のみ) ※3年生:修学旅行説明会(体育館) 2年生:ZOOMにて各教室 1年生:武道場 特別支援学級:10組教室
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	給食終了 クリーンキャンペーン最終日
17	水	水1256
18	木	学年内授業(学活・学年集会・大掃除 順不同)
19	金	終業式 ふれあいデー 安全点検日
20	土	
21	日	
22	月	夏季休業日 三者面談期間(夏休み中)
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

一 中 生 の 活 躍

○第12回小太鼓ソロコンクール中学生の部

○第45回少年少女囲碁大会埼玉県大会ハンデ戦の部

第78回体育祭!開催 6月1日(土)

【やろう、歴代最高な体育祭~虹色の決戦~】

体育祭当日の明け方、強めの雨が降ってきたときには一瞬ドキッとしましたが、日頃から行いの良い一中生みんなの思いが通じて、やがて見事な青空が広がり最高の体育祭日和の中、第78回体育祭を開催することができました。今年度は、土曜開催に戻しコロナ前のように多くの保護者、地域の方々に参観いただくこともできました。例年になく白熱した競技が繰り広げられ、どのカラー、学年、クラスも完全燃焼できたのではないかと思います。PTA役員さんをはじめ、前日や当日の様々な場面で、お世話になりました多くの保護者の皆さまに、あらためて感謝申し上げます。ありがとうございました。

- | | | | | |
|-----|-----|----------------------|------|------|
| 優勝 | 赤 | 1年1組 | 2年1組 | 3年1組 |
| 準優勝 | 橙 | 1年4組 | 2年4組 | 3年4組 |
| 第3位 | 緑 | 1年6組 | 2年6組 | 3年6組 |
| 敢闘賞 | エンジ | 特別支援学級9・10・11・12・13組 | | |



- 【8月・9月当初の主な予定】※変更される場合があります
- 8月
- 29(木) 始業式 ふれあいデー
 - 30(金) 給食開始 身体測定 教育実習開始(社)
- 9月
- 3(火) 3年生第1回校長会テスト ふれあいデー 側弯検診(2年生) 専門委員会
 - 4(水) 文化部発表会前日準備
 - 5(木) 文化部発表会
 - 6(金) 3年生修学旅行事前指導(56限)
 - 9(月) 3年生修学旅行1日目~11日
 - 13(金) 朝霞市英語弁論暗唱大会
 - 14(土) 朝霞市民総体ソフトテニス
 - 18(水) 朝霞地区英語弁論暗唱大会
 - 19(木) 生徒朝会(壮行会) 生徒会役員選挙
 - 20(金) 安全点検日
 - 24(火) 朝霞地区新人戦陸上競技
 - 26(木) 朝霞地区新人戦水泳競技
 - 27(金) 非行防止教室6限
 - 30(月) 生徒会役員認証式 脊柱側弯検診

令和6年度教科書展示会のお知らせ

令和7年度に小・中学校で使用される教科書の展示会が開催されます。令和7年度より、中学校で使用される教科書が採択替えとなります。(現段階では、どの会社のものを使用するかは未定です)この機会をご覧ください。

場所:朝霞市コミュニティセンター(青葉台1-7-1)

日時:令和5年6月18日(火)~7月3日(水)

(平日)午前10時~午後6時 (土日)午前9時~午後5時

詳細は 教育指導課までお問合せください。 048-463-2884