

# 西中だより

平成27年度 No.24  
平成28年 1月20日  
須賀川市立西袋中学校  
発行責任者 鶴巻 弘士

## &&& 各部の「今年の抱負」を紹介します &&&

- 新年を迎え、各部は部長・副部長を中心に春の中体連総合大会を目標に、頑張って練習しています。そこで、各部の部長から「今年の抱負（目標、意気込み）」を語っていただきましたので、活動の様子（写真）と一緒に紹介したいと思います。【敬称略】
- ◇ **バスケットボール部**：「今年は一人一人の気持ちと技術を高め、中体連では一つ勝ち進んで、次をねらえるように練習していきたいです。試合では悔いが残らないように、全力を出し切りたいです。」
- ◇ **サッカー部**：「今年の抱負は、昨年の新人戦よりよい結果を残せるように頑張ることです。昨年は決勝で最高のプレーができなかったので、今年の中体連では一人一人がとても良いプレーができるように、これからも練習を頑張っていきたいと思います。」
- ◇ **ソフトテニス部**：「昨年の新人戦では、自分達の思うような結果を出せませんでした。今年は、6月の支部中体連で一つでも多くのペアが県中大会に進めるようにすることです。そのために、日々の練習に熱心に取り組み、一球一球を大切に練習していきたいです。」



## # \$ # 新春書道展席書大会に多数入賞しました # \$ #

- 1月9日（土）に須賀川アリーナで開催された第55回新春書道展席書大会に多数の生徒が入賞しましたので、お知らせいたします。【敬称略】
- ・須賀川市教育委員会教育長賞：石塚 光（2年）、・須賀川市文化団体連絡協議会長賞：斎藤大暉（3年）
- ・須賀川地方ユネスコ協会賞：松浦瑠那（3年）・推薦：中本陽菜（1年）、星舞由璃（3年）
- ・金賞1年：阿部沙雪、新井木乃香、齋藤 茜、安藤朱音、矢内楓佳 金賞3年：只野翔悟、根本大夢

## 《 校長のつぶやき 》・・・入試に向けて準備すること・・・

- 先週から私立高校のI期入試が開始されました。受験する3年生は、今までにないくらい真剣に準備をしてきました。昨年の暮れから面接指導を行い、日々の姿をみてきた立場から入学試験に向けて大切なことをいくつか話したいと思います。
- ・「一日を大切に過ごす」：受験の準備は夏休みの頃から始まります。体験入学により自分にあった学校を探します。入試要項により、さらに詳しい内容を学びます。全ての日程が試験の日まで、順序よく決められていきます。受験日まで、学校では3年生の先生方を中心に、きめ細かく指導を進めます。したがって、一步一步踏みしめて山を登るように、一日一日を過ごすことが大切になります。
- ・「目標を持つ」：よく面接指導では「どうして本校を受験しましたか」と聞きます。それに対して「はい、私は将来〇〇になりたいので、〇〇のある、貴校を受験しました。」と生徒は答えます。このように、学習を継続して行なうためには、目標をしっかりと持つことが大切です。
- ・「生活習慣を確立する」：規則正しい生活習慣を身に付け、落ち着いて過ごすことが大切です。試験は朝から行なわれます。したがって、午前中に力が発揮できるように習慣形成を図る必要があります。
- ・「自分に合った負荷（苦労）を与える」：筋力を付けるためには、その人に合ったトレーニングが必要です。腕立て伏せ、懸垂、腹筋・背筋運動などです。同じように強い気持ちや粘り強さを持つには、ある程度の負荷（苦労）を与えないと、強くなりません。身近にある苦労（例えば、歩いて登校する、部活動で競う、家の仕事を手伝う）などを自分に課すことで粘り強く耐えて取り組む姿勢が生まれ、入試という緊張感に負けないで力を発揮することができるものと思います。

