



6月の歩み

～福井市連合音楽会～



6/11（火）午前、福井フェニックスプラザにおいて、福井市連合音楽会が開催されました。灯明寺中学校は、立志式でも歌った「Hallelujah」を披露しました。午前の部の参加10校中最後でしたが、見事に発表会の最後を締めくくることができました。生徒の当日の感想を紹介します。

自分の中では今までで1番よかったと思います。みんながしっかり歌っていたから自分も歌いやすかったです。石田さんの指揮を見ながら歌っていたら、すごく歌いやすかったです。今日の9校の前で歌ってみて、とても緊張したけど、今まで以上に楽しかったです。最初は心配だったけど心配より楽しいが勝ったので、また機会があればみんなて歌いたいです。

3-1 中川 尋

本番というのもあって、みんな緊張していたし、自分もものすごく緊張していました。しかし、最初の一訓で声を出したところからみんなの気がすごく引き締まった感じがしました。息を吸うところがそろっていて、本番は練習の成果を生かして、一番良い歌声で、3年生全体が一つになって歌えたと思います。

3-1 竹内 真央

今日は、朝しか練習していなくて、本番も緊張していて、みんな声が出ないのかなと思っていたけど、いつも以上に声が出ていてよかったです。指揮もしっかりとしてくれて、ピアノも上手にしてくれたおかげだと思います。バスの中でも歌っていて、みんながやる気をもっているのがとても伝わってきて、自分もやる気になりました。

3-2 北嶋 蒼生

学年三訓発表の際に多くの人が大きな声で言えたことは、合唱にもつながったと思いました。演奏中の良かった点は、まず、息を吸えたことです。その後の出だしも私から聞いて、よく響いているなと感じました。反省点は[B]で、みんなが速くなってしまうのを確実に止めることができなかったことです。[B]は各パートもう少し息を吸う合図を出すべきでした。[C]に入ってからPがレットカーペットではありませんでした。伴奏者も指揮者も歌っている人たちも暖かい息が吸えていませんでした。

3-2 石田 愛悠

今日の連音では、初めはとても緊張したけど、隣でいい声で歌ってくれる木村君や吉川君のおかげで緊張がほぐれてよかったです。歌が始まると、緊張がほぐれてとても楽しくなりました。歌の前の学年三訓を言うときに、皆が良い声で言っていたのを聞いて、緊張していないんだなと思い、すごいなと思いました。今日はとてもいい経験ができました。

3-3 伊藤 克泰

今までで一番いい演奏だと思いました。私は石田さんがすごいと思いました。指揮者として演奏が終わるまで笑顔で、全力で指揮をしているところがかっこよかったです。あまり緊張はしませんでした。意識をした方が良いとアドバイスをもらったところは意識をして、ちゃんと指揮を見て、笑顔で歌えるようにがんばりました。終わった後は気が楽になりました。楽しかったです。

3-3 榮 美咲

灯中は1番最後で、他校の演奏を聴くたびに私たちも頑張ろうという気持ちと不安がありました。順番がきて、いざステージに立つと、思ったよりも緊張せず、リラックスして歌い始めることができたと思います。歌っている途中は、みんなの音がしっかり聞こえてきて、安心しました。指揮の石田さんや福島先生の表情がとても明るくて、本当に助けられました。今までの先生方がくれた言葉や、今までの練習があったからこそ、今日とても楽しく合唱できたんだと思いました。 3-4 小野田 心春	今日の演奏では、あまり緊張せずに歌えたので良かったです。いつもより周りの声が聞こえたので声を出しやすかったです。今日の朝の練習がなければこんな声は出てなかったのかもしれませんが。沢山の人に見られているからではなく、普段の一回一回の練習が大事なんだと改めてわかるきっかけになりました。今までで一番よかったのではないかと私は思っています。 3-4 山本 茉奈
今までで一番大きな声で気持ちをこめて歌うことができました。ホールで歌うと体育館よりも響いて、自分たちの声がとても大きく感じ、自然と笑顔で歌えました。本番だからといって緊張してしまう時もあったけど、ステージに立つと、練習の成果を発揮したいという思いに変わり、緊張よりも楽しんで歌えたのが良かったです。 3-5 道下 葵	今日の会場は学校とは違って、広く明るく静かでした。石田さんの指揮が分かりやすく、笑顔で、緊張がほぐれました。今までで一番の演奏と声だったと思います。歌っているときに学年が一つにまとまっているなど感じる事ができてうれしかったです。とても楽しかったです。 3-5 中村 心夏
深呼吸をして、まあまあ落ち着いて入れたし、指揮とも合ったので良かったです。ただ、前奏でペダルの感覚と音の吸われ具合にびっくりしてしまったので、どんなピアノでもそのときどきで対応できるようにしたいと思いました。また、たくさんの人の前で弾いて、場慣れすることも大切だと思いました。合唱全体としては、声がよく出ていて、とてもきれいに聞こえたと思います。 3-6 奥野 景翔	前日に上手いかわなくて、もう無理かもしれないと思っていましたが、過去一声も大きくて、上手に歌うことができたと思いました。今まで、教えられてきたことを意識し、全員が力を合わせて、先生方や他校の皆さんに、言葉の意味が分からなくても、この思いを伝えられるようにと一生懸命になりました。一生懸命になるとこんなにも力を出すことができるのだと驚いたのと同時に、とても嬉しかったです。 3-6 松本 紗来
今日の演奏では、他校がハードルの高い歌を歌いあげ、すごく緊張したけれど、いざとなって歌うと、今までにないくらいに一人一人の歌声が聞こえて、ハモリ、響き渡ってかっこよく歌えたなと思いました。それに、バリトン、テノール、ソプラノ、三つのパートの個性が見えた演奏にも感じました。今まで以上にソプラノの音が響き、すごく歌いやすかったです。これまではそれぞれのパートでばらばらに聞こえていたものが、今日は一つのまとまりに感じました。 3-7 上屋敷 真崇	第一部の最後の出番で、他校の歌を聞きながらプレッシャーを感じ、とても緊張していました。本番の舞台に立って前を向いた時が一番ドキドキしていたと思います。でも、同じパートの人の声を聞いて自分もそのハーモニーの一員となれるように歌えました。本番は自分だけでなく、みんな緊張していたし、不安だったと思いますが、これまでの練習の成果が十二分に発揮できました。 3-7 二上 あかり

～進路説明会～

6/18(金)午後、本校において進路説明会が行われました。前半は、体育館で私立高校の先生方に説明をしていただき、後半は、各国立・県立高校に分かれて説明を聞きました。真剣に話を聞いたりメモをとったりしながら聞く姿が印象的でした。また、多くの保護者の皆様に参加をしていただき、これからの進路を決定していく際の大きな一歩となったことと思います。



～激励会～

「勝ちに不思議な勝ちあり。負けに不思議な負けなし。」 by 佐藤校長先生



生活より

6月は、福井市連合音楽会、部活動の夏季大会、そして今は定期テストと、多くの行事とともに過ごした一ヶ月でした。この間、互いに支え合い、時には厳しい声もかけながら、自分たちの活動や作品を高めていこうとする姿があり、学年三訓の「切磋琢磨」「挑戦」「粒々辛苦」を体現していると感じました。

さて、6月のこういった機会は、みなさんにとっては、他校の生徒の頑張りを肌で感じると共に、改めて自分（たち）の日々の生活を捉え直す機会となったのではないのでしょうか。他校の合唱やプレーからは、みなさんと同様に、当日に至るまで、たくさん知恵を出し、努力してきていることを私も感じました。「ああ、俺たちもうちょっとやれたのかもしれないな…」とか「ああ、よそも（は）こんなにやるんだな…」と、はっとさせられたこともあったことと思います。それでいいんです。というよりも、その気持ちが大切なんです！ぜひ、その気持ちを忘れず、必ずみなさんの今後の生活の糧としてください。

さて、7月の生活目標／PRIDE は、

『さわやかな雰囲気をつくろう（着こなし・整理整頓）』です。

梅雨が本格化し、暑さや湿気で気持ちや行動がじめッ、だるッとなりそうな時も、良い生活をつくりあげようというねらいで、生活委員が設定しました。一人一人が目的意識をもち、互いに声を掛け合い、汗をかきながらも笑顔で、そしてハツラツと過ごす姿に期待したいと思います。

着こなし・整理整頓とありますが、6月の生活目標の「タイムマネジメント力の向上」も、裏生活目標として継続して取り組んでほしいと思います。

ここで「さわやかな雰囲気をつくる」「タイムマネジメント力の向上」のために一つ紹介します。



【5秒ルールでまず行動!!】

海外で解説者や講演者として活躍される方が実践・提唱している取り組みです。

そもそも脳には、「自動運転」と「非常ブレーキ」の2つの役割があり、普段と違うことをする時には、脳は「非常ブレーキ」をかけたがるのだそう。時間が経てば経つほど、脳ではどんどんやらない理由を考えるようになってしまい、行動に起こせなくなってしまうそうです。つまり、何かを始める際には、脳が「非常ブレーキ」をかける前に動き出すことが効果的で、一度行動を起こしてしまえば、ドーパミンが分泌され、やる気が出てくるようになるそうです。

ロケットが打ち上がる際、「5・4・3・2・1」とカウントダウンがあります。それと同じように、何かをしようと思ったときは、自分自身で5秒のカウントダウンをはじめ、5秒以内に動き出すようにしてみましょう。最初は無理矢理やり始めたことでも、それが次第に習慣化してくれば、自分にとっていい影響や変化が生まれることを実感し、良い生活、はたまた良い結果が得られていくはずですよ。

7月末からは夏休みがあります。まずは3年生の序盤を良い形で締めくくれるよう頑張ってください。

夏の大会が終わり、多くの中学生が部活を引退し、受験勉強に集中しています。県大会に進む部活や文化部の皆さんは、7月も活動が続きますが、勉強と部活の両立を目指して頑張ってください。クラスでは、昼休みに勉強する生徒が増えているのを見かけます。高校入試を控え、クラスや学年全体の雰囲気がとても重要です。福井県の中学生全員がライバルとなる高校入試に向けて、良い雰囲気を作り、目標を達成しましょう。

今月の学習は、あるサイトで紹介されていた、テストに向けての心構え、授業の大切さについてご紹介します。



① 100点を取るための心構えとは？

人間って、感情がいっぱいの生き物だよ。だから、勉強する時も、心を強く持つことが大切なんだ。みんなは、テストで100点を目指す時、どんな目標を立てる？「えっ、変な質問？」って思うかもしれないけど、実はこれ、すごく大事なんだよ。多くの人は、「100点取るぞ！」って思うよね。でもね、それだけじゃ足りないんだ。もっと大きく、もっと高く！「120点取るぞ！」くらいの気持ちで挑もう！「え、120点ってどういうこと？」って思うかもしれないけど、これにはちゃんと理由があるんだ。100点を取ろうと思っても、実際には97点や98点で止まってしまうこと、よくあるよね。それは、勉強する時に「ちょうど100点分だけやればいいや」と思ってしまうから。でも、人間って楽をしたがる生き物だから、つつい甘えが出ちゃうんだ。だから、本当に100点を取りたかったら、もっと多くを目指して勉強しないとイケないんだよ。例えば、50m走でタイムを縮めたいなら、ゴール地点を見るんじゃなくて、もっと先を見て全力で走るんだ。そうすると、本当のゴール地点でより速いタイムが出るんだよ。勉強も同じ。テストで「これで100点取れたかな？」って思った瞬間、実はもう手を抜いてるんだ。だから、最初から120点を目指すくらいの気持ちで勉強しよう！もし「120点ってどうやって？」って思ったら、「先生が驚くくらい完璧な答えを書くぞ！」とか「試験時間の2/3で全部解いてやる！」とか、目標を大きく持つことが大切なんだ。



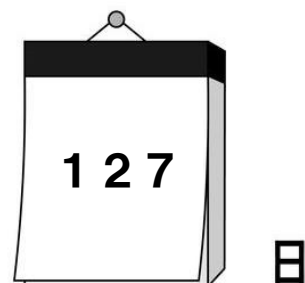
② 効率的な勉強法って？

時間は誰にでも平等にあるけど、限られてるんだ。だから、勉強も効率が大事！みんな、勉強する時ってどんな時が一番大事だと思う？朝、休み時間、家に帰ってから、寝る前、…色々あるよね。でもね、一番大事なのは、実は学校の授業中なんだ。「え、そんなの当たり前じゃん！」って思うかもしれないけど、これが意外と見落としがちなんだよ。授業中って、他にすることがないから、勉強に集中できるんだ。外を眺めたり、友達と話したりするのは、授業以外の時間にしよう。

「授業はつまらないから」とか「先生の話はわかりにくいから」とか、そんなの関係ないんだ。授業中は勉強するための時間。だから、ここでしっかり集中することが、効率的な勉強の秘訣なんだよ。

学力診断テストまで

あと



(7月1日の時点で)

相談部より

★今月は相談室担当からひと言。

1年生は、中学生となつてはや3ヶ月。毎日新しいことの連続に、緊張の日々を送っていると思います。人間はささいな緊張でも自律神経の働きで、筋肉に力が入るようになっていきます。緊張の日々が何日か続くと肩こりや腰痛などの症状が出てきます。その時に、長めに入浴したり、体をほぐすようなストレッチをしたりすると、予防することができるそうです。試してみてください。

2年生は、もうすぐ生徒会や部活動で学校の中心となります。3年生からアドバイスをもらったり、1年生に自分が経験したことを話したりしながら、灯明寺中学校を盛り上げていってください。

3年生は、まもなく部活動を引退し、学校祭を終えれば、高校受験に向けての志望校選択を迫られていくことになります。自分の個性をしっかりと見つめ、自分に合った進路や人生の方向を考えていってください。

また、悩みや相談事があったときには、カウンセラーや教育相談担当にも声をかけてくださいね。

スクールカウンセラー7月来校予定日

2日(火) 3日(水) 9日(火)

10日(水) 23日(火) 24日(水)

※火曜日は13:00～18:00、水曜日は10:30～15:30



保護者の声

- ・ 楽しみすぎて数日前から寝不足になりながら出掛けた修学旅行も無事終わりホッとしました。駅までお迎えに行きましたが、背筋を伸ばして堂々と改札を出てくる姿を見て胸が熱くなりました。引率の先生方には感謝の気持ちでいっぱいです。これから最後の大会、受験へと向かっていくと思うので悔いの残らぬよう頑張ってください。
- ・ 修学旅行は楽しかったようです。帰ってくるなり「福井は田舎やな。住むなら福井やけど」と言っていました。可愛いキーホルダーのお土産ももらいました。いい思い出をありがとうございました。
- ・ 修学旅行ありがとうございました。帰ってきた息子は、ほとんど思い出は語ってくれませんが、楽しかったであろう雰囲気が母には伝わりました。これぞ背中で語るのでしょうか。東京で受けてきた沢山の刺激をこれからの自分に役立ててくれることを願っています。次は部活です。最後まで完全燃焼思っきり頑張ってください！
- ・ 学年便りのデジタル化、昨年担任の先生にお願いしたことがありましたが、実現してただけで感謝します。ありがとうございました。
- ・ 楽しい修学旅行をありがとうございました。いよいよ受験ですが、その前に最後の中体連で思い出作ってもらいたいです。ご指導よろしくお願いします！
- ・ 楽しみにしていた修学旅行も終わり、受験に向けてのムードを高めていって欲しい所ではありますが…。第一回進路説明会に参加し、受験が迫ってきていることを少しは感じているようです。

・いつもお世話になりありがとうございます。3年生になり、これまでで一番楽しく充実して過ごしている様子が有難いです。

ご家庭でのお子さんの様子や、保護者様方の目線を知ることのできる貴重なご意見や感想をありがとうございます。今後もぜひお寄せください。



第3学年 7月集金のお知らせ (7・8月分)

今月は、7・8月の2か月分集金させていただきます。給食費も7・8月分になります。よろしくお願いいたします。

今回の集金引き落とし日は、7月10日(水)です。

お申し出通帳には、7月9日(火)までに、ご入金をお願いいたします。

	項 目	金 額		項 目	金 額
定期集金	PTA 会費(350 円×2)	700	教材費等	理科 観察実験ノート	700
	振興会費(700 円×2)	1,400		美術 スクリーン張りわく木製	1,241
	生徒会費(100円×2)	200		その他 スポーツ振興センター掛金	460
	学習費(200 円×2)	400	小 計		2,401
	卒業準備金(3,000 円×2)	6,000	集 金 合 計		16,627
	給食費(307 円×18 日)	5,526	集金総合計(手数料 88 円を加える)		16,715
小 計		14,226			

なお、7月より卒業準備金として 3,000 円を 10 月まで(計 4 回)集めさせていただきます。

令和6年 7月行事予定表【第3学年】

日	曜	校内の行事	1	2	3	4	給食	5	6	部活	帰りの会 終了時刻	下校時刻
1	月	生活習慣チェック(～7日) ⑥ひまわり教室	月1	月2	月3	月4	○	月5	ひまわり 教室		15:55	
2	火	第1回定期テスト 避難訓練事前指導	国テ	社テ	数テ	学活	○				13:15	
3	水	第1回定期テスト 避難訓練、部門会	理テ	英テ	保テ	学活	○				13:55	
4	木	★放課後学習会	木1	木2	木3	木4	○	木5	木6	○	15:55	18:00
5	金	★放課後学習会	金1	金2	金3	金4	○	総合	総合	○	15:55	18:00
6	土											
7	日											
8	月	ディスカッションタイム 水曜校時	水1	水2	水3	水4	○	水5			14:45	
9	火	生徒集会、常代学会、月曜校時 ★放課後学習会	月1	月2	月3	月4	○	月5	常代 学会	○	15:55	18:00
10	水	集金引き落とし日、火曜校時、清掃あり ★放課後学習会	火1	火2	火3	火4	○	火5	火6	○	15:55	18:00
11	木	夏季県大会、3限まで ★放課後学習会	木1	木2	木3	清掃 帰りの会	○			○	13:00	15:00
12	金	夏季県大会、3限まで ★放課後学習会	金1	金2	総合	清掃 帰りの会	○			○	13:00	15:00
13	土	夏季県大会										
14	日	夏季県大会										
15	月	海の日 夏季県大会										
16	火	★放課後学習会	火1	火2	火3	火4	○	火5	火6	○	15:55	18:00
17	水	指導主事訪問日	授業	授業	授業	授業	○	授業			14:35	
18	木	★放課後学習会	木1	木2	木3	木4	○	木5	木6	○	15:55	18:00
19	金	全校集会、部門会 45分授業	金1	金2	全校 集会	学活 集会	○	部門 会		○	14:15	16:15
20	土	県中水泳・陸上競技大会										
21	日	夏季休業(～8/26) 県中水泳・陸上競技大会										
22	月	3年三者懇談										
23	火	3年三者懇談										
24	水	3年三者懇談										
25	木	3年三者懇談(予備日)										
26	金	3年三者懇談(予備日)										
27	土											
28	日	県吹奏楽コンクール(全日福井県予選)										
29	月	夏季学習会①										
30	火											
31	水	県吹奏楽コンクール(中日福井県予選) 夏季学習会②										

<8月行事予定>

【8月行事予定】

■3日(土)ふくい理数グランプリチャレンジステージ ■6日(火)～8日(木)北信越大会 ■11日(日)山の日 ■12日(月)休日
 ■13日(火)～16日(金)学校閉庁日 ■18日(日)～25日(日)全国中学校体育大会 ■24日(金)ふくい理数グランプリ本選
 ■27日(火)授業再開、全校集会、3年確認テスト、発育測定、常代学会 ■28日(水)3年確認テスト、学校祭リーダー研修会

