

# いっとうしろうぼう 一灯照燭

1人1人が自立へ向かって、光ろう！

573人がみんなで光れば、

灯中はさらに輝く！

福井市灯明寺中学校 指導部通信

生徒指導部

令和6年度 第9号

発行 福井市灯明寺中学校

8月 30日

生徒指導部より

9月のPRIDE

**RESET** ～優先順位を考えて、

**切り替えできる集団へ～**

夏休みが明けました。さっそくドリコン、確認テスト(3年生)や学校祭など、通常とは違う学校生活から始まり、それが続きます。夏休みからの切り替え、テストへの切り替え、学校祭から普段の生活への切り替えを、まずは自分が、主体的に行っていきましょう。また、着ベルの時のように、仲間に関わり替えの声かけができるような自律したクラス、学年、色、灯中を目指しましょう。

「『時間をムダにする』とは『命をムダにする』と同じだよ」と夏休み前に話しました。【今は何が優先順位の1位かな?】と常に考えて、それを行動に移していきましょう。優先順位の1位は、時には「やりたいこと」ではなく「やらなければいけないもの。めんどうなこと」もあるでしょう。

でも、自分の成長や未来のため、仲間や集団のためにしっかりと選んで行動できる灯中生になりましょう！そのためには「RESET=切り替え」を絶対に意識する必要があります。テスト(3年生お受験も)も学校祭(応援や色看板、ソーランや学年種目)も部活動(秋の新人戦まであとどれだけ?)も、みんなに与えられた時間は他の中学校と比べて、そう変わらないはず。だったら、しっかりと切り替えることで、少しでも多くの時間(勉強時間・練習時間)をかけ、正しい努力をした人が、色が、チームが『勝つ』と思うのですが、どうでしょうか。

○気温が30度を大きく超える日が続いています。各自で熱中症対策を考えていきましょう。その際に…

☆水分について(スポーツドリンクも可。水筒だけでは足りず、ペットボトルを使用する際には、名前付きのホルダー等を使用)  
☆制汗シートについて(シートタイプのもの。ヨミは持ち帰る)  
☆正しい着こなし(名札、ベルトの着用。シャツだけは原則×)  
などの学校のルールをしっかりと守っていきましょう。

## 【保健室から】“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ちついた頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれないですね。

＜秋バテの原因は？＞

- ・ 朝晩と日中の気温差、秋雨前線や台風などによる気圧の変化
- ・ 夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎ)

＜秋バテ対策～自律神経を整えよう～＞

- ・ お風呂にゆっくりつかる
- ・ 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- ・ 夜更かしをせず、十分な睡眠をとる
- ・ 適度な運動をする



OR



OR



## 【ありがとうの灯中】灯中っていいね！⑥】

☆7月27日(土)に、絆プロジェクトとして、河合公民館での夏祭り「河合 de Hawaii」に参加しました。子ども向けに【宝探しゲーム】を運営していました。大盛況で、地域の方も「中学生が地域の行事に関わってくれるのがすごくうれしい。」

小学生や小さい子どもたちもとっても喜んでくれてるんやよ～」とおっしゃっていました。先生も自分の子ども3人を連れて行ったんですが、上手に受付・案内をしたり、宝探しを楽しませたりしてくれました。また、先生が重ねてうれしかったのが、4年前に担当していた学年の灯中の卒業生(今は大学生)も、ボランティアで地域の大人にまじって店番をしていたこと。中学生から大学生まで一緒になって地域を活性化させようという行動する…河合地区ってイイなあと思いました。



## 【先生のらくがき帳】

夏休みが明けました。「充実してた！」といえる夏休みでしたか？先生は、海や川で泳ぎ、釣り、バーベキューに花火、そしてレゴランド…夏を満喫できた休みでした。その愛知県にあるレゴランドに行つて、現地でTVを見てみると、愛知で中学校教員をしている先生の友達が取材を受けています…「なんで？」と思いつながら見ていたら、その友達ハパリ五輪のフエンシング個人で金メダルを取った加納虹輝さんを中学生の時に担任していて、中学生の頃の加納さんについて話していました。



『中学生としては、自立したくない普通の子。クラブでフエンシングをしていて、体力をつけるために水泳部に入りましたね～。体は大きくなくて、別にスゴイ子とは…』なにを偉そうに(笑)…と思いつながらその友達に電話をして、加納さんについて聞いてみました。

加納さんは早稲田大学出身の26才。聞いたところによると、すごいなあと思うところが2つありました。

- ① 中学卒業後は、フエンシングを本格的にやりたいと自分で考え、決断して、すばらしい指導者がいる山梨県の岩国工業高校へ進んだこと。(愛知から身寄りのない山梨県へ…かなり勇気のいる決断だし、相当の覚悟が必要だったと思います)
- ② 加納さんは、とても礼儀正しくて、高校進学後は、どんなに部活動で疲れて帰ってきてても、必ず自分で洗濯と掃除をして自立していたこと。(下宿先のおかみさんが「洗濯してあげるよ」って言っても、自分で洗濯していたそうです。)高校、大学と主体的にフエンシングに取り組んで着実に力をつけ、オリンピックで花開いたんですね。【中学生の時は『普通』だったのに…】なんて聞くと、なんだか「自分にもできそう」で、勇気がわいてきますね。自立と主体性がキーになりそうです。そういえば、早稲田大卒のフエンシング…2・3年生のみならず、どこかで聞いたような気がしませんか…？そう、あの女性…



そう！昨年度まで灯中にいた高原先生！  
 今年の4月から武生商工高校に異動された先生です。  
 灯中では社会科・給食を担当して下さっていたので、  
 授業や委員会、部活動でお世話になった人もいます。し  
 う。鹿児島国体では、フエシジツフ福井県代表選手とし  
 て優勝しました。今は高校の方で、現役選手兼高校フエ  
 シジツ部の指導者として頑張っているそうです！  
 そんな高原先生から、なんと灯中のみんなに  
 お手紙が来ました！

2,3年生。みなさんお元気ですか？ 給食はし、かり食っていますか...？

先生は高校に異動してから、色んな速いに驚かされていきます。一番驚いたことは、先生の指示がバツとも少ない  
 ことです。〇〇というが、先生が言わなくても、みんな自分で行動しちゃってます。そう思ってたのは、全校集会で体育  
 館に集まる時、みんなバラバラに集まっているところを見たときです！しかも、時間に余裕をもて！！気付いた  
 ら全員が列になが、て、集会が始まるのを待っていました...！さすが、高校生、恐るべしです...

話は変わって、みなさん今年、夏休前はどのようにお過ごしでしたか？先生は、(ほぼ)毎日フエシジツフをしていました！  
 夏休みの期間で、フエシジツフをしながら、たのしみ、たのしみ、たったの4日間だけです！笑 8月25日には、国スポ出場をかけた  
 大会があり、今年は惜しくも2位で、国スポ出場とはならず、久いぶりには悔し涙を流しました... この悔しさ  
 は、また来年リベンジして取り返します。また、この夏は、日本が盛り上がり、たオリンピックがありましたが、みな  
 さんは、どの競技をみましたか？私は、もちろんフエシジツフを、毎日朝3時まで起きて、応援していました。☆  
 今回のオリンピックで、フエシジツフは5つのメダルを獲得し、快挙を成し遂げました！！その中でも、男子エペ個人で  
 金メダルを獲得した、加納虹輝選手を紹介させていただきます！！加納選手は、私の大学の2上の先輩です！  
 (これは自慢です！笑) 加納先輩は、フエシジツフにすべてを捧げている人で、高校時代はフエシジツフで強くなるため、  
 親元を離れて、身の回りのことをすべて自分でこなす練習をしていたと言っていました。さらに、とにかく練習量  
 が多く、先生にもうやめろと言われてない限り、練習を続けていたそうです。そのストイックさは、他の日本代表  
 選手が、誰も真似できないというほど！！フエシジツフは身長が高いほど有利な競技で、昔、低い日本人は  
 世界で勝てないと言われてきました。それを世界一の努力でくつがえしたのが、加納先輩です。オリンピック、  
 決勝も13cmの身長差を感じさせない強さで、それがいい相手をボコボコにしています... 本当にかっこいい。  
 「努力に勝る天才はなし」という言葉がありますが、それを文字通りさせてくれました。みなさんも、日々努力して  
 いることと思います。その間、辛いこともあるかもしれませんが、その努力は返ってくることを信じて、勉強・部活を  
 頑張ってください！みなさんの努力が、実を結ぶことを願っています！またみんなに会いたいな！  
 高原先生より

夏の甲子園の選手宣誓にも同じような言葉がありました。

「努力かけたとしても報ゆゆるとは限らない。しかし、努力かけたければ報ゆゆるとはない」  
 この言葉に励まされ、僕はこのように立ち上がりました。(智弁和歌山 高校 辻圭将)



これは  
 どの  
 自己の形  
 灯中では  
 できるん  
 だけ？