



きみはスゴイぜ！

校長 間邊 浩二



「きみはスゴイぜ！ 一生使える『自信』をつくる本」(飛鳥新社)という本を以前に読みました。著者はマシュー・サイドさんというイングランドの作家であり元卓球選手。目に飛び込んできた表題と、宣伝の帯に「東大卒クイズ王 伊沢拓司解説文つき」というところに興味をひかれました。

この本は、イギリスで子ども向けに書かれた成功哲学の本として発行され大ヒットしたそうです。「哲学の本」というと何だか難しそうですが、内容は読みやすくても本質を教えてくれるので、大人にとってもわかりやすく印象的な本でした。

著者のマシュー・サイドさんは、現在は作家やイギリスの「タイムズ紙」(新聞の名前)のコラムニストやニュース番組のコメンテーターとして活躍しているのですが、実は元卓球選手として現役時代は全英チャンピオン

に4度も輝き、さらにはオリンピックに2度出場、そしてオックスフォード大学哲学政治経済学部を首席(成績一番)で卒業する等の輝かしい経歴がある人だそうです。

本の中で、マシューさんは自分のことをいわゆる「ふつうの子」だと言っています。「ふつうの子」が目標をもって、努力をしたことでスゴイことを達成できた。夢を実現するために必要なのは才能ではなく、きちんとしたやり方に沿って努力することだ、というのが著者の主張です。そのやり方を誰もが知っている偉人やミュージシャン、スポーツ選手、そして自分自身の経験をあげながら、じっくり解説しています。

この本の要点を紹介します。

- ①人の能力は生まれつき決まっているわけではなく、努力によって変えて伸ばせるのだ、という考え方をもちようになること。ある特定の行動を高めたければ、練習(きつい、苦しい等の練習)を増やせば増やすほど、強力で長続きするものになる。
- ②マージナル・ゲインという考え方を取り入れよう。マージナル・ゲインというのは、例えば「オリンピックで金メダルをとる。」という大きな目標があったら、いきなりそこだけを目指すのではなく、大きな目標を小さく分解し、一つひとつに「ほんの小さな改善」を加えていくというような意味です。小さな改善がかけあわせれば、全体は大幅に改善される、まさに「小さなことからコツコツと。」という気持ちです。
- ③そして、大切なのはスタートを切ること。最高の自分になることを目指して、目標に全力で取り組んでみよう。道のりは険しいけれど、それだけの価値がきっとある。

本の解説をしている東大クイズ王の伊沢拓司さんは、「『こうなりたい』と思う自分があるなら、この本はきっと最初に読むべき教科書だ。」と言っています。

機会がありましたらぜひご覧になってみてください。





10月16日(水)に県民ホールにて行われた合唱コンクールへの取組を中心に、各学年主任がこの一ヶ月の「松中生のリアル」を伝えます！

3学年の様子

3 学年主任 先崎 究

夏休みに多くの生徒が進路に向けた準備をできたのではないかと思います。2学期もいつもと変わらずに落ち着いた状況でスタートすることができました。中間テスト・英語検定など学習面でも忙しく動く中、最後の学校行事である合唱コンクールの準備を並行して行ってきました。どのクラスも試行錯誤しながら素晴らしい作品に仕上げようと努力する姿が見られました。

当日の午前中、1、2年生の発表を鑑賞し、昼食をロビーで済ませると各クラスすぐにホール内へ戻り、空いたスペースを利用して輪を作りアカペラでの練習が始まりました。練習時間などは特に設けられていなかったのですが、自分たちで時間や空間をつくりだし、クラスがひとつになって活動する姿は、とても頼もしかったですし、他学年の手本となり最高学年としての役割を自然とはたしていた



のではないかと思います。一喜一憂あったかと思いますが、みんなとても素晴らしく、誇らしかったです。

このまま卒業までカッコよく突き進んでくれると信じていますし、精一杯応援します。



2学年の様子

2 学年主任 首藤 郁子

毎朝、廊下で登校してくる一人一人に「おはよう」と声をかけると、しっかりこちらを見て挨拶のできる2年生です。

夏休みが終わり、部活動では3年生が引退して、2年生が中心となってチームを作っていく時期になりました。今、11月の生徒会役員選挙に向けての準備が進んでいます。松本中では各委員会の委員長も選挙で選ぶので、たくさんの方が立候補することになりますが、それぞれ意欲を持った人たちが立候補し、それを応援する人とともに原稿の作成などを頑張っています。先輩のあとを引き継いで、さまざまな場面で、この緑学年が松本中を引っ張っていくことになります。初めてのことにとまどったり、責任の重さにたじろいだり、



大変なことがたくさんある中でも、元気に、前を向いて、成長しようとする姿勢が見られます。

先日の合唱コンクールでは、一生懸命練習してきたことが、本番の歌う姿勢から伝わってきて、その真剣な表情と歌声に感動しました。それぞれのクラスで、合唱コンクールに向けて大切にしたいことを話し合い、そこに向けて努力し、そして今後に向けて振り返りをしました。ひとつひとつの

ことにしっかりと向き合うことで、学年として確実に成長しています。

1学年の様子

1学年主任 川崎 泰裕

神奈川県民ホールに最初にこだましたのは、「カリブ夢の旅」。合唱コンクールの開会式が始まり、早速の出番は、1年生のみんな。1年生代表として、指揮 高橋空也さん、伴奏 佐々木 梓さんの2人が紹介されると、学年で行ったプレコンクールよりも緊張感漂う、引き締まった表情。「カリブに眠る～夢たち～」という歌い出しも、どこか緊張している声色。でも、その緊張に打ち勝ち、自分たちの出番に備えて精一杯歌っている姿が健気で、そして、この1か月間の成長と成果を感じました。

合唱コンクールまでの約1か月間、とにかく生活の中心は、合唱。

1年生が入学してきてから半年間、いつも感じることはパワフルな学年であること。合唱練習を見ていると、元気でにぎやかに日々の練習に取り組んでいましたね。各クラスでの練習が気になり、毎日のぞかせてもらいましたが、「元気をもらいに行っていた」というのが正解かもしれません。クラスそれぞれ生徒の個性、担任の先生のカラーが出た合唱練習だった

ように思います。1組は、難しい曲を選択しましたが、「みんなで頑張って仕上げよう！」という気持ちが強く出ていた練習姿勢でした。何よりもみんなが「手紙」という曲のことが大好きでした。先輩たちともたくさん交流し、先輩からのよい刺激もたくさん受けたことでしょう。



2組は、メリハリがしっかりつけられた練習への取り組みでした。歌う時は歌う。そんな時にはクラスのリーダーが「歌おう！」と声をかけ、それにみんなが耳を傾け、みんなでまとまって練習に臨んでいたと思います。指揮者を見るみんなのキリッとした表情も素敵でした。

3組は、合唱練習のスタートは忘れもしない、全く声が出ていないいきなりの体育館練習。どのパートも少しずつ声が出るようになり、その後も強弱がしっかりつき上達していきました。本番はハーモニーがきれいで、みんなが大きな口を開けて歌っている姿が印象的でした。

4組は、一言でいえばリーダーを中心にして、よくまとまって練習できたクラスでした。とは言っても、音取りが進まなかったりでイライラが募る時期も。それでも、みんながコツコツ練習に取り組み、合唱がそろってきたことに面白みを感じながら、取り組んだ合唱でした。

「1年生らしく、元気な合唱が聞けるといいなあ」と思っていたのですが、どのクラスも緊張を跳ね飛ばして、元気な、そして素敵な合唱を奏でることができたのではないのでしょうか？そして何より、この1か月間をクラスの人たちと一つの合唱をつくり上げよう取り組んだ、その過程が大切です。練習にしっかり向き合えた各クラスの合唱は、他と比べることができない「Only One」の合唱になっていたと思います。感動をありがとう！



たくさんの保護者の方々のご来場、ご声援ありがとうございました

【11月の行事予定】

日	曜	行事	日	曜	行事
1	金	3年進路面談⑤	16	土	
2	土		17	日	
3	日	文化の日	18	月	交通安全教室
4	月	振替休日	19	火	
5	火		20	水	
6	水	2年薬物乱用防止教室	21	木	
7	木		22	金	
8	金	個別支援級 区合同宿泊学習	23	土	勤労感謝の日
9	土	個別支援級 区合同宿泊学習	24	日	
10	日	総合防災訓練	25	月	
11	月	3年進路説明会	26	火	
12	火	放課後学習会	27	水	
13	水	2学期期末試験①	28	木	
14	木	2学期期末試験②	29	金	生徒会役員選挙
15	金	2学期期末試験③	30	土	松中タウンミーティング（MTM）／ふれあい交流戦

<中学校スクールカウンセラー追加配置について>

10月23日(水)より、本校スクールカウンセラーの佐藤 文彦先生に加えて、新たに追加配置で西澤 友永(にしざわ ともえ)先生をお迎えしました。相談室の予約の日数を増やすことにより、生徒や保護者の方々のSOSを早期に察知し、組織的に対応できる環境づくりをすることを目的とした措置です。

面接時間は10時～17時頃までとなっていますので、予約は直接カウンセラーにお電話いただくか(相談室直通電話:323-2685)、勤務日以外は学校までお問い合わせください。

<11月の開室日>

○佐藤 文彦 先生

1日(金)、13日(水:AM)、
19日(火:PM)、28日(木:AM)

○西澤 友永 先生

6日(水)、14日(水)、
20日(水)、27日(水)

