啐啄同機

令和８年度スローガン「挑み　鍛え　前へ」

わかまつはら中だより
第７号
令和８年８月２８日
発行者　永井　高穂

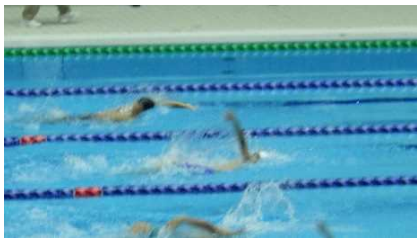
上記ＱＲコードより、「若松原中学校」ホームページもご覧ください。

総体県大会　（7/18～7/24）

〇バドミントン
男子団体　１回戦　対栃木北　０－２　惜敗
男子ダブルス　１回戦　岡田・福田ペア　対小山二　０－２惜敗



〇水泳
男子 100m 背泳ぎ　中川楓唯　第 8 位
男子 200m 背泳ぎ　中川楓唯　第 5 位　**祝　関東大会出場**



〇陸上競技
３年男子砲丸投　山口拓水　8 位
中学男子四種競技　向山理貴斗　2 位
２年女子８００m　北村玲衣　8 位
２年女子 1500m　北村玲衣　8 位
２年女子１００mH　國谷芽生　5 位
３年女子８００m　岡田紗季　３位
３年女子走幅跳　野尻優希　5 位



〇卓球
男子シングルス　森谷 恭也
第７位　祝　関東大会出場
1 回戦　対北押原　勝
2 回戦　対大平南　勝
3 回戦　対佐野南　勝
4 回戦　対鬼怒　勝
5 回戦　対間々田　惜敗

男子ダブルス　森谷・今西ペア　１回戦　対市貝　０－３　惜敗



〇女子バスケットボール
1回戦　対国分寺　38－73　惜敗



関東大会結果

〇陸上競技　男子共通四種競技　向山理貴斗　22 位
〇水泳　男子 200m背泳ぎ　中川楓唯　42 位
〇卓球　男子シングルス　森谷恭也　1 回戦　対泉が丘（神奈川）　惜敗







今年は，関東大会に団体での出場はありませんでしたが，個人で奮闘しました。本校の部活動ではなくても，クラブチームに所属し，関東大会で活躍し，全国大会にもう一歩の生徒たちもいました。本校は，市の方針に従い，令和 10 年度末までにすべての部活動の地域展開を行うよう進めていきますので，ご理解，ご協力をお願いします。

地域のために～地域の一員として～

８／２３（日）１０時から五代・若松原連合自治会が発足して 32 年，五若の日のイベントが行われました。今年も生徒有志によるボランティアも活躍し，出店のヨーヨー釣りや射的などのお手伝いをしました。地域の方々からも中学生がいろいろと活動してくれるのは大変ありがたいとのお言葉をいただきました。ボランティア活動は生徒を様々な体験を通して成長させていきます。これからも地域の一員として，積極的に地域貢献をしていきましょう。





言葉を味方に

みなさんは「失敗しないように，失敗しないように」と強く思うときほど失敗した経験はありませんか？私の場合も，式典などの緊張する場面のあいさつの直前に、「噛まないように、噛まないように」と思っていたら、不思議なことにほとんどの場合、噛んでしまいます。これは，自分で自分の頭に「噛むぞ。買うぞ」と暗示となって，噛むイメージを刷り込んでしまっているらしいです。

そこで，私が自分に励ましの言葉をかけるときに気をつけているポイントを紹介します。それは、「否定形を使わない」ことです。不思議なもので、「○○しないようにね」と言われると、つい○○のところが頭に刷り込まれてしまことはありませんか？

このことを知ってから、「穏やかに、一言一言を丁寧に言おう」と意識するようにしました。すると、噛まないし気分も落ち着くようになったのです。いざ本番の瞬間、自分の集中力をひとつに定めるために、「～しない（Not～）」という否定の言葉が思い浮かんだ時，「こういう状態でいる（Be～）」「～する（Do～）」という肯定（こうてい）表現で言い直すことにしています。最終的に目指したいのは、「噛まない」ではなくて、「丁寧で穏やかな話し方」。だったら最初から「噛む」という言葉を自分の意識に入れないことで、「噛んだらどうしよう」という不安がよぎる隙もなく、目標に一点集中、「丁寧に読むぞ」と，前向きなスイッチが自然に入ります。

みなさんも＜緊張しないでね＞ではなくて、＜ゆっくり、落ち着いていこう＞＜慌てて、ミスしないでね！＞ではなくて、＜いつもの通り、丁寧にやれば大丈夫！＞などと言い聞かせてみましょう。そんなこと？と思うほど単純ですが、「○○しない」ではなくて「○○する」への言い直しは、効果があることと思います。

他にもこの言い換え方は，日々のあらゆることに応用できます。「遅刻しない」ではなくて「10 分余裕を持って行動する」。「忘れ物をしない」ではなくて「確かに持ったか確認する」など。

「○○しちゃダメ！」と禁止令を自分に下すとやはりストレスになりますし、「望まないのに体が勝手に疲れて，動かなくなる」と悲しい事態になってしまうもの。その代わりに，目指す「こうありたい状態」を言葉にすることで、そのためにどうしたらいいか，プラスのアイデア，行動目標が立てられるようになります。言葉を味方につけるとはポジティブな思考になることにも繋がります。

夏休み明け，３年生は，多くの人が部活動に一区切りがつき，夏の１日体験学習も終わり，受験生と呼ばれるようになり，２年生は，部活動，生徒会の中心であり，立志式へと続く自立を強く意識する時期となり，１年生は，冒険活動，文化祭と中学校で初めての大きな行事を経験していく日々となります。

これからの時期は，自分を成長させるために大切な時期です。準備を万全に，自分の限界を決めず，自分を上手に励ましながら，挑み・鍛えて，昨日の自分より今の自分を成長（前進）させていきましょう。

令和８年度　若松原中学校スローガン

挑み　鍛え　前へ