

本校のスクールプランについて少しお話させていただきます。上中中学校では「磨き合い、共に生きる上中生」という学校教育目標を立て、4つの重点目標と具体的取組内容を定め、実践し、定期的に評価を行って方向性を確かめたり修正したりしています。その中で、特に保護者の皆さんと協力して進めたいことをお話しします。それは、家庭学習の充実と11時までには就寝するという習慣づけです。今まで、宿題の量が多すぎて終わらずに夜遅くまでかかってしまうというご意見をいただいていた。昨年度、全教員で見直し、教科間で調整しながら最大で100分（5教科×20分）とし、早く終わった場合は自主学習をするように決めました。ですから、8時から始めても遅くとも10時までには終わる量となっています。

次に11時までには就寝するという習慣づけについてお話しします。2年生以上の生徒は眠育（睡眠学習）という学習を受けており、その重要性は認識しています。ただ、それよりもSNS、ゲームなどの誘惑に負けたり、宿題を始める時間が遅かったりして守れないのが実情でしょう。

私の大学時代の同級生で東京のど真ん中（品川区）で中等教育学校の校長をしている友人がいます。中学1年生のことを7年生とって、



このあたりにはない形態の学校です。機会があり、その友人と話す中で興味あることを言っていました。実は、昔私たちが通った大学はミッション系で同じキャンパス内に初等部がありました。結構裕福な家庭が多かったせいか初等部の児童の多くは親の送迎だったように思います。中には黒塗りのお抱え運転手のような車もありました。しかし、今はそんな児童はほとんどいないそうです。普通にバスや電車で通学するそうです。それはなぜかという、そのような特別扱いは子どもの教育にいい影響を与えないということに親は気づいているからだそうです。過保護に育てると将来子どもが苦労することを理解して、あえて公共の交通機関を使って子どもたちだけで登下校させているということでした。

また、小学生はなるべく早く寝るように親が躰をしているようです。なんと低学年は7時に寝ている子も多いそうです。6年生でも9時までが普通だそうです。それは、学校が家庭にお願いしているのではなく、保護者の多くが睡眠の重要性を理解していて自分の子供が将来幸せになるために習慣づけをしているということです。

スポーツの途中で水を飲んではいけないという昔の慣習は現在は悪であると根本から覆されています。同じように睡眠を削って夜遅くまで勉強しても効果が上がらないことも科学的に立証されています。しっかり睡眠をとって、体も心もスッキリとした状態で授業に臨むことが学力を向上させる大きな要因となります。（後略）

裏面もご覧ください。

7人の野球部 1人の柔道部



上中中学校

School paper from principal

若狭地区の春季強化大会が終わりました。どの部活動も精一杯の力を発揮してくれたと思います。保護者の皆さんも応援ありがとうございました。

校長として各種目会場を訪れると、他校の校長先生から「上中中学校はどの部活動もいい成績ですね。」と言われます。特に去年は素晴らしい成果を上げてくれ、ほとんどの部が若狭地区で優勝、準優勝で県大会に出場しました。ソフト部は北信越大会、柔道の佐藤さんは全国大会にも出場してくれたので若狭地区内では鼻高々でした。しかし表には表れませんが、レギュラーになれなかったり、成績が振るわなかったりしても本当に一生懸命努力し、3年間部活動を務め上げた部員もたくさんいます。このような部員を労い、よくやったと評価できるのは我々教職員と保護者の皆さんではないでしょうか？



野球部は昨夏から現在まで7人で活動してきました。強化大会では特例を認めてもらい、まだ正式入部していない1年生を借りて大会に出場しました。結果は1回戦勝利で2回戦敗戦でした。この成績をどう評価するかは人によって違うでしょうが、私は素晴らしい結果だと感じています。他の学校の選手を借りての合同チームは言いにくいこともいえない遠慮があったことでしょう。多分、勝ち負けよりも上中中学校単独チームで試合ができるという喜びの方が彼ら7人には大きいのではないのでしょうか。

7人で冬を乗り越えた結束は強く、卒業しても大切な思い出として残っていくことでしょう。ある野球部の3年生に「7人での野球部はつらいか？」と聞いたら、「人数が少ない分、たくさんノックを打ってもらって上達するのが実感できてうれしかった。」と答えました。また、たった1人の柔道部員は、「顧問の先生と毎日練習して丁寧に技を教えてもらえるのがうれしい。」とっていました。逆境を前向きにとらえて力に変える姿勢は本当に立派です。

私の息子も高校まで野球をしていたので嬉しいこともありましたが、今思うとつらい方が多かったように感じます。主将なのにレギュラーを外れたり、悪送球を顔面に受けて春の大会を棒に振ったり、ゴロがイレギュラーして前歯を折ったり、ポジションをころころ変えられたり…試合の帰り、家内と全く会話のないまま遠征地から家まで運転したことも何度かあります。

今思い返すと「^{かんなんなんじ}艱難汝を玉にす」（人は困難や苦勞を乗り越えることによって、初めて立派な人間に成長するということ）が本当に実感されます。人生常に良い結果ばかりではありません。上中生にも「^{かんなんなんじ}艱難汝を玉にす」を伝えていきたいと思います。そして、中学校の部活動をいい思い出として卒業してほしいと思います。

