



学校教育目標

「ふるさと 夕張に誇りもち

明日を創造する生徒の育成」

発行責任者 校長 広島 孝 編集責任者 教頭 酒井 誠

☎ 59-7340 / FAX 59-7173

## 624 時間で自分史上最高の自分をつくりあげよう

### ～「自律」した夏休みを過ごすために～

明日から624時間（26日×24時間）の夏休みが始まります。「624時間で自分史上最高の自分を自分でつくりあげる」というイメージをもって過ごしてほしいと考えています。

624時間は皆さんに平等に与えられています。自分でこの時間を自分の成長のためにどう使うかを考えて過ごしてほしいのです。

そのために必要なのが「**自律**」（じりつ）ということです。「自分で自分を律する」ということです。言い換えれば「自分で自分を制御（せいぎょ）、コントロールする」ということ。してよいこと、ダメなこと。今やること、今やらなくてよいこと。自分や人のためになること、ならないこと、など。自分で判断して、自分の行動をよい方向へコントロールしていくことが「自律」です。

自律する力（自律力）が強い人は、「**自分を動かす力**」が強い人です。夏休みは、学校の授業がないだけに、自分で1日のスケジュールを立て、自分で自分を動かしていく力が必要なのです。

「課題やったの?」「いつまで寝てるの!」「早く寝なさい!」「いつまでゲームやってるの!」「ネットやテレビばかり見てないで勉強しなさい!」「ゴロゴロしてないで家のこと手伝って!」

このような言葉がお家で頻りに飛び交っている状態は、おそらく、自律した夏休みではないだろうと予想されます。（これは日常の生活にもいえます）これではやる気もなくなってしまうのです。

そうならないよう、自分で自分の生活をコントロールしてつくりあげる気持ちで、夏休みに臨んでほしいのです。

そのためには、624時間（26日×24時間）を、1日24時間、1時間、30分ごとにスケジュール（自分の時間割）を自分でつくり、それに従って生活をしていきましょう。

#### ◆ 自律した夏休み 「自分の時間割」づくりの7つのポイント（心がけてほしいこと）

- 1 **睡眠時間は7時間前後（睡眠の量と質が1日のパフォーマンスを決める）**
  - 睡眠は健康にとって重要。短いのも長過ぎるのもよくありません。6～8時間でよく眠ろう。
- 2 **毎日運動しよう（運動は体だけではなく、頭脳にも心にもよい）**
  - 運動は毎日の体のコンディションを上げるために短時間でも行おう。散歩だけでもOK
- 3 **オリンピックを観戦しよう（コロナ禍でもスポーツの素晴らしさは変わらない）**
  - 「東京オリンピック」が開催します。この機会に様々なスポーツの素晴らしさをより感じよう。
- 4 **いろいろな本を読もう（読書はものの見方や考え方を広め、心に豊かさを与える）**
  - いろいろなジャンルの本を読んで、自分の心を動かす一文を書きとって心に留めておこう。
- 5 **家事をやろう（役に立つことをすると自己有用感が高まり、家族の幸せ感が増える）**
  - 食事の支度や掃除、洗濯など、家族に喜ばれることをしよう。喜ばれたら自分も嬉しくなる。
- 6 **ゲーム以外もゲームと考えて実行しよう（ゲームの主人公は自分だ!）**
  - ゲームで困難なミッションをクリアするように、勉強も生活もゲーム感覚でクリアしていこう。
- 7 **1日のふりかえりをしよう（自分の成長を感じやすくなり、自己肯定感が高まる）**
  - 夜に1日をふりかえり、「できたこと」「嬉しかったこと」を3つずつ書いてみよう。

「自分の時間割」は、できるだけ具体的に、短い時間で達成できる目標を立てて、実行していくことが、うまくいくコツかもしれません。（例えば、15分で2キロ歩く。1分で1ページ読むなど）

そうはいつても、自分で計画を立てても、うまくいかないことや失敗することもあると思います。その時は、その都度、何度でもまた計画してやり直せばよいのです。「三日坊主」でも大丈夫です。その繰り返しの中で、確実に自律力が身に付いていきます。**自分で自分の行動を組み立て、実行していくことが多くなっていくと、自分に自信がもてるようになり、気持ちも充実して、自分の成長を自分で感じられるが増えていきます。**このことが何よりも大切なのです。「624時間で自分史上最高の自分をつくりあげる」そんな心意気で、自分を動かし、「自律」した夏休みを過ごしましょう。

保護者や地域の方々におかれましては、成長する夕中生を見守り、応援よろしくお願ひいたします。

# 中体連大会終わる!!

7月6日(火)、7日(水)に南空知中体連の各大会が行われました。本校からは女子バレーボール、野球、バドミントンに選手が出場し、熱戦を繰り広げました。(男子バレーボールは合同チームで空知大会から出場) 残念ながら、バドミントン部の個人戦以外は、空知大会に出場することができませんでした。

しかし、コロナ禍において多くの制約がありました。これまでの練習の成果を出し切り、納得のいく試合ができたと思います。特に、これまで部の中心として後輩たちをリードしてきた3年生の皆さん、大変お疲れ様でした。

<バレーボール女子>

予選ブロック戦 夕張中 0-2 明成・豊  
夕張中 0-2 北村・上幌

<野球部>

1回戦 夕張中 1-4 由仁中

<バドミントン>

女子団体 1回戦  
夕張中 1-2 南幌中

男子個人 シングルス

大澤蒼 介さん 1回戦惜敗  
谷向 玲志さん 2回戦惜敗  
佐藤 陽丸さん 1回戦惜敗

女子個人 シングルス

舟橋 悠那さん 1回戦惜敗  
小倉 真央さん 1回戦惜敗  
多喜 栞莉さん 第6位

☆空知大会出場 空知大会 1回戦惜敗  
ダブルス

木下・杉村ペア 2回戦惜敗  
木川田・櫻井ペア 1回戦惜敗  
佐藤日・多喜哩ペア 1回戦惜敗

<男子バレーボール> (空知大会)

予選ブロック

夕張合同 2-0 豊・東光合同

準決勝 夕張合同 2-0 深川合同

決勝 夕張合同 0-2 豊・東光合同

## 今後の行事予定

7月22日(木)~8月16日(月)

夏季休業

8月2日(月) 安全点検日

11日(水)~13日(金) 学校閉庁日

17日(火) 夏休み後全校集会

職員会議(5時間授業)

23日(月) 評議会・常任委員会

25日(水) 学校祭特別日課開始

30日(月) 教育実習開始

9月4日(土) 学校祭

## 夕張高校説明会を開催

7月16日(金)、夕張高等学校の堤茂樹校長先生にご来校いただき、「夕張高校説明会」を開催しました。当日は、夕張高校生徒会会長の高橋光太さん、副会長の七森結さんがZoomを使いLiveで高校の書道(遠隔)の授業、英語の授業を中継してくれました。

また、今年3月に夕張高校を卒業し、小樽商科大学へ合格した北越舞さんも、小樽からZoomを使って参加し、夕張高校での学習内容や授業体制が、大学合格に結びついたこと等を話してくれました。

堤校長先生には、夕張高校の特色を生かしたきめ細かな授業や、挑戦する生徒を応援する様々な取組、高校卒業後の進路や将来、社会人になってどう自立していくかなど、今からしっかりと考えることが大切だということなどを丁寧に説明していただきました。



## 8月17日(火)登校日

今年度から2学期制(前期・後期)に移行しましたので、通知表の配布は、前期終業式の10月8日となります。よろしくお願いいたします。