



村上東中学校だより

令和5年7月24日発行 第4号

目標の明確化、そして努力

校長

中学校体育連盟主催の下越地区大会→県大会が終わり、運動部の皆さんは、一つの区切りとなります。これまで自分が続けてきた努力の過程を、自分でどう評価しているでしょうか。

「努力は裏切らない」「努力は報われる」といった言葉をよく耳にします。皆さんはこれまでの自分を振り返って、「努力」という言葉を用いたら、どういった自分への教訓を残すでしょうか。下記は、著名な人物が残した言葉です。

「努力は裏切らないって軽々しく言いますが補足してあげる必要があるんです。正しい場所で正しい方向で十分な量をされた努力は裏切らない」 林 修(塾講師)

「努力した者が成功するとは限らないが、成功した者は必ず努力している」
ベートーヴェン(作曲家)

「天才とは努力する凡人のことである」
アインシュタイン(物理学者)

「努力は必ず報われる。もし報われない努力があるのならば、それはまだ努力とは呼べない」 王貞治(元プロ野球選手)

「努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る」 井上靖(小説家、詩人)

皆さんの中で、「努力が報われなかった」と評価する人もいるでしょう。

これについては一様ではないのですが、次のようなことが考えられます。

1 努力が不足していた

自分は努力したつもりになっている。人は自分に甘いので、もっと努力できたはずなのに、自分は努力していると満足していたかもしれません。努力量が不足していたら、望んだ結果は出ないでしょう。

2 努力の仕方を間違えていた

努力のアプローチを間違えていたら、思い描いた結果は出せません。どういったやり方

で、どの位の量で、どういった段階をへて…。プロセスでは他人からの助言を参考にしたり、時々振り返って修正したりすることも大切です。

3 報われる前にあきらめている

努力し続けることは辛いし、なかなか結果に結び付かなくて、途中であきらめる、努力量が落ちていく。投げ出したら結果を得ることはできません。

これら以外にも要因はあるでしょうが、思い当たることはありますか?!

では、結果を出すためには、どうすればいいのでしょうか。これも諸説ありますが、

1 目標達成のためのプランを明確にする

目標を明確にして、目標達成から逆算して、いつまでに何を、いつまでに、どこまで、といったプランを立てます。

2 ハードルを上げすぎない

小さな目標を設定し、達成感を積み上げていくことで目標に近づいていく。ハードルを上げすぎると、挫折してしまう可能性があります。

3 本気でやり遂げようとする

本気でやり遂げようとする意志の強さが必要です。途中で投げ出しては、結果に結びつくことはありません。

4 ロールモデルを見つける

結果を出している人を見つけて、その人がどういった努力を続けて結果を出したのかを知る、真似をするということも必要です。

必ずしも努力が結果に結びつくとは限りませんが、本気の努力は無駄にはなりません。自分の糧になります。

スモールステップで大きな目標に辿り着く。諺にもあります。「ローマは1日にしてならず」。

子どもへの暴力防止プログラム（CAP）

7月11日（火）、7月13日（木）にCAPにいがたの方からお越しいただき、「子どもへの暴力防止プログラム」を行いました。子供たちは、CAPにいがたの方のロールプレイを見ながら、人権について考えました。子どもたちは、授業の中で、身近にあるいろいろな人権について積極的に意見交換を行う姿が見られ、とても良い学習と



なりました。

子供たちがプログラムを受ける前に、職員と希望する保護者の方はプログラムを体験しました。改めて、人権について考える良いきっかけとなりました。



CAP（Child Assault Prevention）とは、

CAPプログラムは、子どもがいじめ・虐待・置換・誘拐・性的いやがらせといったさまざまな暴力から自分を守るための人権教育プログラムです。ロールプレイや話し合いをしながら、子どもたちは大切な3つの権利「安心」「自信」「自由」について学び自分を守る力を身に付けます。

CAPは従来の「～してはいけません」式の危険防止教育とは根本的に異なり、子どもたちに「自分を大切に作る心＝人権意識」を伝え暴力に対して具体的にどう対処することができるかを考え、すべての子どもたちが本来持っている「生きる力」を引き出すプログラムです。

出典：特定非営利活動法人 子ども・人権ネット CAP・にいがた 資料より

県大会に全力で臨みました。

7月15日（土）～17日（月）に新潟県総合体育大会が行われました。村上東中学校からは、サッカー一部、エムハイ村上（ソフトテニス）、卓球部、柔道部が出場しました。下越地区の代表として、これまでの練習の成果を十分に発揮した大会となりました。

【大会結果】

サッカー部		1回戦敗退
エムハイ村上（ソフトテニス）	女子団体	1回戦敗退
	男子個人	ベスト8（5位）
	女子個人	2回戦敗退
		3回戦敗退
卓球	女子個人	3回戦敗退
	女子団体	1回戦敗退
柔道	男子個人	5位
		5位
	女子個人	5位
		5位
		1回戦敗退

光地祭について

9月9日（土）に光地祭が行われます。今年度は、入場制限や健康観察等の提出を求めずに開催いたします。プログラム等、詳細につきましては、後日お知らせいたします。多くの方の御声援をよろしくお願いたします。