



令和4年度
飯豊町立飯豊中学校
第3学年だより
第8号
2022.5.27
文責：小松正義

地区大会に向け部長の決意！

野球部 嶋貫 湧さん

「県ベスト8」地区優勝は当たり前
・「残り3週間もある」と考え、焦らずに地道な基礎練習を大切にしていきます。また、チーム課題を克服できるように、残りの3週間は特に、これまで以上に質の良い部活を心がけます。

サッカー部 江連靖斗さん

「県大会出場」
・声をしっかり出して、行動を早くすること。きつくても1つ1つに集中してプレーすること。パスやシュートの精度を上げること。

柔道部 井上真二郎さん

「団体戦男子優勝 個人戦全員優勝」
・筋トレをして、イメトレをして、わからないところは、コーチに聞く。

男子卓球部 長谷川彩人さん

「団体戦優勝」
・基礎練習からミスをせず正確に入れられるように、集中して取り組むこと。

陸上競技 元木心温さん

「全員県大会出場」
1人1人が全力であきらめないで走る
・1つ1つの練習をしっかりとやり、全員が勝つという気持ちで頑張る。今の自分より、もっと強くなれるように県大会に行くという気持ちを高めていきたい。

バレーボール部 船山愛莉さん

「地区制覇」
・全部員11人で少ない人数だけど全員で声を出して盛り上げられるように頑張ります。また、3年生は最後の大会なので、今まで以上に自分達らしさ、全力出して、悔いのない試合をできるように頑張ります。

バスケットボール部 本間庵里さん

「優勝」
・個人の課題を直しながら、チームで攻める、守ることができるようにする。思ったことを流さず、声を出して練習する。

ソフトテニス部 渡部紅羅々さん

「団体3位 個人戦ベスト8」
・インターバルを早くする。
声を出す。
死ぬ気で練習する。

女子卓球部 須貝心結さん

「全員ベスト16に入る」
・練習試合での課題を、徹底的に練習する。一球一球大切にします。

水泳競技 横山叶多さん

「全員自己ベスト更新」
・日々の練習で、自分の苦手なところをしっかりと改善し、良いタイムが出せるようにする。

SC講話 「友達の作り方」より

26日(木) スクールカウンセラーの佐藤恭子先生から「友達の作り方」というタイトルで講話をいただきました。主な内容をふり返りましょう。

(1)大切なのは「質問力」

相手と友達になろうとすると、自分の話ばかりしていませんか？ 相手は楽しくありません。という話からスタートしました。相手の好きなものを中心に話ができたら、相手は「私のことを思ってくれている、興味を持ってくれている」と感じてくれる。

「質問する力」が良いコミュニケーションを作ってくれます。

(2)「被感染力」相手の世界から影響を受けよう

相手の好きなものと言っても、趣味が違うこともあります。そういう時は、相手の世界に一步入ってみよう。相手の「好き」が「お互いの好き」に移ると話はもっと盛り上がる。

中学生は自分と「共通」がある人が好き。高校生は「自分と違う」からおもしろい。と年代でも相手の見方が変わってきます。自分と違う趣味の人とも仲良くなれるということはちょっと大人ということ。今できなくても、そう思える日が来るよ。

(3)相手とちょうどよい距離感を保てるのが「友だち力」

「友達といると疲れてしまう」ということはありませんか？特に女子に多いのですが、「ヤマアラシのジレンマ」と言います。一緒にいないと不安に思うこともあるけど、近づきすぎて傷つけあってしまうことがある。

相手を縛り付ける。「〇〇はダメ。必ず△△して。」などよくあります。それに対して言いたいことが言えない。「相手に嫌われる。相手を傷つける。」とってしまう。

まずは、自分の気持ちを伝えてみましょう。

自分の気持ちを伝えるときは「Iメッセージ」、「私は〇〇したい」主語を自分にする、「Youメッセージ」相手を主語にすると、相手を責めている感じになるからです。正直に自分の気持ちを伝えた時、本当の友達ならわかってくれる。わかってくれない相手なら、自分が苦しくならないように距離をとりました。

(4)最後に

友達がいたら楽しいけど、いなくても大丈夫、一人の時間を楽しみましょう。どこかに必ず友達になってくれる人はいます。



5月29日(日)白川ダム湖畔マラソン大会 ご協力お願いいたします。

登校日になります。

7:50登校完了(いつもより早い時間になります。ご注意ください。)

服装：学校指定の運動着(走るときは半袖、ハーフパンツ)、運動靴
持ち物：タオル、着替え、水筒

(貴重品は持たせないでください。時計など)

振替休業日は、6月1日(水)になります。