

# 七条中学校だより5月2号

京都市立七条中学校

令和8年5月7日

発行：校長 林 秀雄

## 生活のリズムを整え、ここからもう一步

みなさん、ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか。家族と過ごした人、部活動に打ち込んだ人、ゆっくり体を休めた人、それぞれに大切な時間だったことと思います。

さて、長い休日が明けたいま、少し朝起きるのがつらかったり、学校生活のリズムがつかみにくくなっていたりする人はいませんか。また、4月当初は「がんばろう」と緊張感をもって生活してきたものの、その疲れが出てきている人もいるかもしれません。あるいは、学校生活に慣れてきたことで、気持ちが少し緩み、「ダレ」が出てきている人もいることでしょう。5月は、そうした心と体の変化が表れやすい時期です。だからこそ、ここで一度、自分の生活を振り返ってみてください。

### ◆ 生活のリズムを崩さないために

- 朝は決まった時間に起きていますか
- 夜更かしが続いていませんか
- 朝食をきちんととっていますか
- 登校前、気持ちを切り替える時間をもっていますか

生活習慣は、心と体、そして学習や人間関係すべての土台です。「少しの乱れ」が、「疲れ」や「やる気の低下」、さらには集中力の低下につながることもあります。特別なことをする必要はありません。4月にできていたことに、もう一度戻ること。それが、みなさん自身を守ることにつながります。

### ◆ 新しい環境での「困りごと」や「悩み」について

新しい学年、新しいクラス、新しい人間関係の中で、

- 勉強が難しくなった
- 授業についていけない気がする
- 友だちづきあいが不安
- なんとなく気持ちが落ち着かない

このような思いを抱いている人もいるでしょう。まず、そう感じている人に伝えたいことがあります。悩みがあることは、決して弱さではありません。むしろ、それだけ真剣に学校生活と向き合っている証拠です。一人で抱え込まず、信頼できる人に話してください。担任の先生、教科の先生、養護教諭、部活動の顧問、そして友達。「こんなことで相談していいのかな」と思う必要はありません。話すことで、気持ちが整理され、解決の糸口が見えてくるのがたくさんあります。また、悩んでいる友達に気づいたときは、

- 声をかける
- 話を聞く
- 大人につなぐ

その小さな行動が、誰かの支えになります。

### ◆ 5月は「整える月」

5月は、新しいスタートから次のステップへ進むための準備期間です。がんばりすぎて疲れている人は、少しペースを整えましょう。気が緩みがちな人は、もう一度目標を思い出しましょう。

「自分はどうなりたいのか」「どんな中学生でありたいのか」その問いを心に置きながら、今日一日を大切に過ごしてください。

七条中学校は、みなさん一人一人が安心して失敗し、学び、成長できる場所でありたいと考えています。困ったときは、必ず周りを頼ってください。私たち教職員は、いつでもみなさんの味方です。5月も、共に前へ進んでいきましょう。

# 春季総体を終えて

ゴールデンウィーク期間中、七条中学校の陸上部、サッカー部、野球部、ラグビー部、卓球部、男女バスケットボール部、女子バレーボール部が春季総合体育大会に出場しました。（吹奏楽部はグッドウィルコンサートに参加し、演奏してくれました）どの会場でも、皆さんが真剣な眼差しで試合に臨む姿があり、その一つひとつが見ごたえのある試合でした。勝ち進んだ部活動もあれば、惜しくもこれまでの力を出し切れなかった部活動もあります。しかし、結果の違いに関わらず、皆さんが全力で挑み、仲間とともに戦う姿は本当に格好良かった。

## どの競技にも訪れる「良い流れ」と「悪い流れ」

陸上では、スタートの一瞬の集中力やリズムの乱れが結果に影響します。サッカーやラグビー、バスケットボール、バレーボールのようなチーム競技では、得点の流れが一気に傾くことがあります。野球では、エラーや四球が続くと一気に苦しい展開になります。卓球では、数本のラリーの流れがそのままセットの流れを決めることもあります。どの競技でも、試合の中には必ず「良い流れ」と「悪い流れ」が存在します。良い流れのときは、自然と身体が動き、声も出て、チーム全体が前へ進んでいきます。しかし、本当に大切なのは、悪い流れに入ったときにどうするかです。

## 悪い流れの中でこそ光った、七条中の強さ

今回の大会で、私はその“悪い流れ”の場面でこそ、七条中の生徒たちの成長と強さを感じました。陸上では、思うように加速できなかった選手が、最後まで粘り強く走り抜きました。サッカーやラグビーでは、失点した直後に声を掛け合い、守備の立て直しを図る姿がありました。野球では、ミスが続いた場面で投手と野手が集まり、気持ちを切り替える姿がありました。卓球では、連続失点のあとに深呼吸をして自分のリズムを取り戻す選手がいました。バスケットボールやバレーボールでは、相手に連続得点を許した場面で、コート内外から「大丈夫、次いこう」と声が飛び交っていました。その姿を見て、私は強く感じました。悪い流れを断ち切るのは、技術だけではなく、これまでの練習で培ってきたもの、そして仲間との信頼関係なのだと。日々の練習で積み重ねてきた基礎、苦しいメニューを乗り越えてきた経験、仲間と交わってきた言葉。そのすべてが、試合の中で皆さんを支え、流れを変える力になっていました。

## 成果と課題を、次の成長へ

勝った試合にも、負けた試合にも、必ず「成果」と「課題」があります。成果は自信となり、課題は次の成長を生む宝物です。今回の大会で見えた“仲間を信じて流れを変える力”は、七条中の大きな強みです。夏季大会は、もうすぐそこに迫っています。春季大会で得た手応えも、悔しさも、学びも、すべてを次への力に変えてください。仲間とともに声を掛け合い、支え合い、また新しい流れをつくり出していく皆さんの姿を、私は心から楽しみにしています。

## 保護者の皆さまへ

最後に、日頃より七条中学校の教育活動、そして部活動へのご理解とご協力を賜っている保護者の皆さまに、心より感謝申し上げます。春季総体の会場では、応援に駆けつけてくださった保護者の皆さまの姿が多く見られました。競技中の真剣な眼差し、仲間と声を掛け合う姿、悔しさをこらえる姿、勝利を喜ぶ姿。そのどれもが、保護者の皆さまの支えがあってこそ育まれたものだと感じています。これから夏季大会に向けて、さらに練習が続きます。疲れが出る時期もあるかと思いますが、どうか引き続き、生徒たちの挑戦を温かく見守り、励ましていただければ幸いです。

保護者の皆さまには、今後とも変わらぬご理解とご協力をお願い申し上げます。