

「脚下照顧」



校長 山 本 俊 次

それまでの小雪から、まるで帳尻を合わせるかのようなドカ雪もあり、あっという間に2月も終わりを迎えようとしています。今年度も残すところひと月となりました。1日1日を大切にしたいものです。

さて、「脚下照顧（きゃっかしょうこ）」という言葉をご存じでしょうか。よく禅宗のお寺の入口などに掲げである言葉です。「自分の足もとを照らして顧みる」ということで、他人に対してあれこれ言う前に、しっかりと自分自身を振り返ってみなさいという意味です。また、この言葉は「足もとを見なさい」ということから、「履き物をそろえましょう」という標語のように玄関で掲示されることが多いようです。そして、この「そろえる」という行為は深い意味があります。「履き物という目に見えるものをそろえることで、心という目に見えないものもそろえることができる」ということです。

長野市の円福寺というお寺の住職が、「脚下照顧」の意味をより分かりやすく詩で表しました。

「はきものをそろえる」

はきものをそろえると 心もそろう / 心がそろうと はきものもそろう
ぬぐときにそろえておくと / はくときに心がみだれない
だれかがみだしておいたら / だまってそろえておいてあげよう
そうすればきっと / 世界中の人の心もそろうでしょう



履き物をそろえるというさりげない行為ですが、履き物の脱ぎ方に表れる心の状態を知り、自分の行動を見つめ直し反省することが、生活全般により影響を与えるとこの詩は伝えています。履き物をそろえる事は当たり前のことです。履き物に限らず普段の生活において「当たり前のことを当たり前にやる。徹底して行うこと」が生活の基本として大切になってくるのではないのでしょうか。



東日本大震災から14年が経とうとしています。当時、壊滅的な被害を受け、4月に予定していた修学旅行を取りやめた岩手県釜石市の釜石東中学校3年生が、後日行った修学旅行先での他地区生徒との交流の中で防災学習を行いました。生徒の約8割は自宅が津波被害を受けており、涙ながらに体験談を伝えたそうです。

震災当初、釜石東中の生徒は「普段からの徹底した防災教育」の成果もあって、全員無事に巨大津波から逃げ延びることができ、当時「釜石の奇跡」と呼ばれました。

そのような体験から『想定外の出来事に対処する力は、普段の生活態度によって養われる。』という話があり、「授業、部活動、生徒会活動を一生懸命に頑張る。学校行事もしっかり目的・目標をもって全力で取り組む。家でも、避難は1秒を争うので、必ず脱いだ履き物をそろえる。」と普段の生活について具体的に語ってくれたそうです。

『毎日の生活を真面目に頑張る』ことが何より大切だということです。

今月の望中の風景から 【本の紹介文・望中のアルバム】

文化委員会の取組として、一人ひとりが書いた『本の紹介文』がICOROに展示されています。恋愛やミステリー、などジャンルもいろいろです。読書を通して読解力向上につなげていきたいものです。また、玄関ホールには、『望中のアルバム』と題して、生徒会書記局が撮影した笑顔いっぱいの望中生が飾られています。

校訓 唯一心

意味 - みんなの心をついて ひたむきにやる事



放課後学習参加者のべ 500 名超！

今年度も2階多目的室（通称竹内ルーム）で、昼学習、放課後学習が行われました。学習習慣をつけるために、そして基礎学力アップのためには、毎日継続することが大切です。今年度は、特別企画も行われ、校長先生をはじめとする各教科のスペシャリストも集まりました。スタンプカードにスタンプを押してもらい、喜んでお勉強する姿も印象的でした。4月からは、現1、2年生の多くの参加を待っています！

3月行事予定

日 曜	学 校 行 事	時 程	給 食	放課後 学 習
1 土				
2 日	英検二次			
3 月		4h 3年3h	○ 3年×	○
4 火	公立高校学力検査 体育館放送設備設置	4h 3年3h	○ 3年×	×
5 水	公立高校面接 職員会議	4h	○	×
6 木		4h	○	○
7 金	三送会リハーサル（体育館）	5h	○	×
8 土				
9 日				
10 月	スクールカウンセラー来校 三送会リハーサル（体育館）	6h	○	×
11 火	三送会 公立高校追検査	6h	○	×
12 水		4h 3年6h	○	×
13 木	総練習 同窓会入会式（3年）	4h	○	×
14 金	第35回卒業式【10時開式】		×	×
15 土				
16 日				
17 月	③生徒会役員選挙 公立高校合格発表【10時WEB】 校務運営委員会	4h	○	○
18 火	分掌部会	3h	×	×
19 水	保護者会（14:00～） 学年部会	4h	○	×
20 木	春分の日			
21 金	大掃除 職員会議	3h	×	×
22 土				
23 日				
24 月	修了式 離任式	3h	×	×
25 火	分掌会議（新年度計画）			

暴風雪時の対応について

今月5日、下校時間帯に風雪が強まる予報が出ていたことから、安全確保のため給食後に一斉下校の対応をとりました。今後も、状況次第ではそのような対応をとることが予想されます。その際は、テトルで配信すると同時に、学校HPにも掲載しますので、どちらかでご確認ください。

※現時点での予定であり、変更等はありません。

望中生の活躍

◆吉村杯バレーボール大会（女子の部）

準優勝 本校選手 藤原里彩

◆第49回小樽冬季バドミントン大会

男子ダブルス第3位 竹村祥治・櫻間堅斗ペア

女子ダブルスベスト8 田中心夢・原田彩菜ペア



スペシャリストによるTT授業

今年度の体育は、本校を本務校とする“体育授業実践スペシャリスト”（橋本教諭）が配置され、1・2年生を中心にチームティーチングで行われました。二人の目で見えてサポートしていくことで、運動が苦手な子に具体的な動きを示したり、得意な子に発展的なアドバイスを行ったりするなど、きめ細かく対応してきました。もともと、小中一貫の取組として行っている縄跳びが得意な望洋の子どもたちにとって、さらなる運動能力向上につながりました。



「全国体力・運動能力、運動習慣調査」結果

本校の体力・運動能力調査では、男女ともに全国平均を下回る結果となりましたが、「持久走」の種目において、男子は全道平均を、女子では全国・全道平均を大幅に上回りました。また、経年の課題である「長座体前屈」は、昨年度と比較しても改善傾向となりましたが、継続して改善を要する種目です。（詳細はHPに掲載）

体力・運動能力に関する課題を克服するために、中学校体育授業実践スペシャリストとのTT授業を継続するとともに、体力向上プランに示すとおり、「リズム縄跳び」を体育授業の準備運動に取り入れるなど、神経系への刺激も取組に含めていきます。また、ストレッチ種目も多数用意し、課題克服に努めていきます。一方で、2年生男女の経年変化をみると、学年毎に、種目毎の体力数値が高まっていることがわかります。全国・全道平均を参考にすることは大切ですが、あくまでも個にあった指導があってこそその体力と考えますので、より個の指導の充実を図っていきます。

持久力・瞬発力を高める ～部活で走り続けるには～

①ジョギング・ランニング → 30～60分程度 10×2
最初はゆっくりとジョギングから！ → ジャンプは常に全力で！！

②ハーキー 10秒×3
→ディフェンスのスタンスで腰をさげる

2年1組 柳谷夏蓮



授業で作成した体力向上のためのマイトレーニング

