

# 桜中だより

長崎市立  
桜馬場中学校  
校長 大塚 潤

## 守り続けられる約束

### ことばを大切にしよう

立春を過ぎて、少しずつ日の光が勢いを増してきたような気がします。恵方巻を頬張り、今年の幸運を祈った人も多いかと思ひます。南北に長い日本列島にあって、2月は最も季節の差が生じる時期。北国は雪と氷の中で、

ウインタースポーツを楽しむ。校庭に即席のスケートリンクをつくる学校もあるそう。南の国では、春の花が咲き、教室外での活動も活発になってくる。どちらの活動も、長じてから冬の良き思い出になります。

いよいよ来週 18日(火) 19日(水)が公立高校一般選抜学力検査。66名の生徒が受験に挑みます。受験生全員が健康で無事に自分の力を存分に発揮できることを祈る毎日です。



子ども県展入選 2年1組 さんの作品  
『自分の色で 私らしく』

今回は、私が衝撃を受けた、ある文章を紹介いたします。大谷翔平選手よりずっと前に、日本のプロ野球やメジャーリーグで活躍した松井秀喜さんと作者の対話の形になっています。

◆作者「君の周囲の人から聞いた話なんだけど、君は人の悪口を一度も口にしたことがないそうだね？」

◆松井「野球選手になろうと決めてからは一度もありません(略)」

◆作者「どうしてそうしているの？」

◆松井「父と約束したからです。中学2年の時、家で夕食をとっていたんです。僕が友達に悪口を言ったんです。すると父が(略)僕に言ったんです。人の悪口を言うような下品なことをするんじゃない。今ここで二度と人の悪口を言わないと約束しなさいと。それ以来、悪口は言うていません。」

1つ目の驚きと感動は、お父さんに教えられたことを素直に受け入れていること。反抗期という言葉葉を聞いたことがありません。みんなも、中学2年生だった松井選手も、まさにその真つ只中にいるわけです。松井選手にだつてご家族に反発する心があつたでしょう。でも、松井さんはお父さんが仰ったことを受け入れている。何という素直な心の持ち主なんでしょう。

2つ目の驚きと感動は、松井さんがお父さんと交わした約束や、決心したことを守り続けていること。決心したことがいつの間にか、心から消えていくことが大人にだつてあります。それなのに、松井さんは守り続けている。驚くことに松井さんは現在50歳になっているのですが、今でも約束を守っているとのこと。何という強い心の持ち主でしょう。

そして3つ目。これが私にとつて最大の衝撃でした。人の悪口は言うてはならない。そんなことは

誰でも知っています。でも、世の中には、自分と性格が違いすぎるために、短所ばかりが目についてしまふ相手がいるもので、ついつい悪口を言いたくなるということがあります。

また、自分と他人と比べ、他人の方が下手だ、劣っているなどとみなして口にする悪口もあります。あるいは、頑張っている人や成功している人にケチをつけたくなつて言つてしまふ悪口もあります。そして、誰にもあることです。

ですが、冗談のつもりで言つたことが、結果として相手を傷つけてしまふ。本人にはそんなつもりはなくても、他人から見たら「悪口を言ったことになりす。そんな、誰にも心当たりのある悪口、大人だつて口にする悪口を相手のことや悪口が周囲の人たちに与える影響、そして、悪口を言ったがために後々自分自身が被る悪影響まで冷静に考え、中学2年生から一度も口にしていないと松井さんは説明されていました。驚きです。大人でも、なかなかできないことを中学生がしているのです。ごく当たり前のように。

## 1年生2月の重点目標

### ロッカーの整理 3つを毎日徹底する

- 廊下のロッカー
- 体育館シューズ
- 教室のロッカー

整美部・保体部・学級委員  
そしてみんなで意識して取り組もう



## ふるさとキャリア学習で学んだこと

梅元建治氏（ナガサキベイデザインセンター）の講話を終えて気づいたこと・考えたことを2年4組のみんなに書いてもらいました。

○「自分の生き方を考える時、特に答えが見つからないときは案外昔にヒントがある」ということを学んだ。今回の学習を通して学んだことを進路選択に生かします。

○「チャレンジして失敗しても本当の失敗ではない。」

何もチャレンジしないことが本当の失敗だ」という好奇心の大切さを学びました。

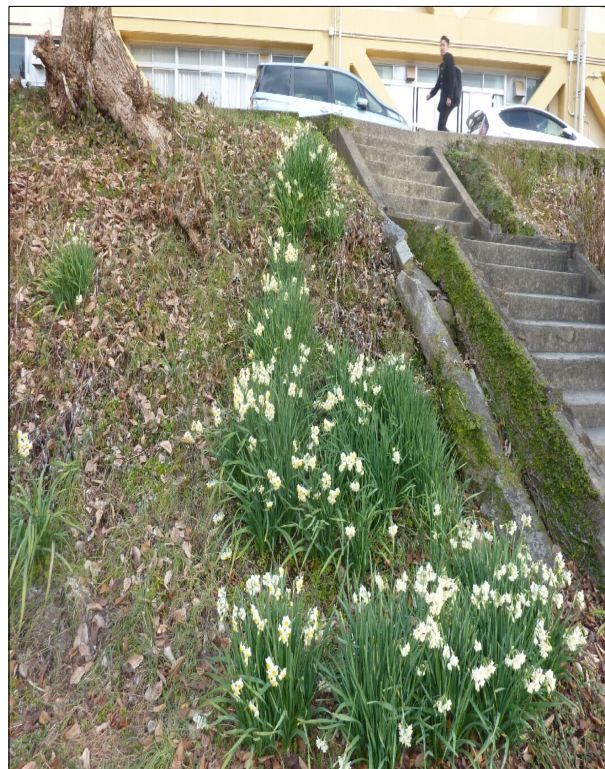
○自分の思いを誰かに話す夢は叶うということ。まだ将来の夢は決まっていませんが、今のうちにいろんなことに挑戦して、やりたいことができたらしの思いを誰かに話そうと思います。

○好奇心や探究心、素直さや人と人とのつながり、人との出会いを大切にす

るということ。学んだことを活かして、恐れずにたくさんの方に挑戦していきます。

○大谷翔平選手の夢に近づけるためにやるべきことを書いた紙について教えてもらった。夢に近づけるために何が必要なのかを考えることができました。

○「失敗を恐れることが一番の失敗だ」という言葉がとつても印象に残りました。私も失敗を恐れずに残りの中学校生活を駆け抜けていきたいです。



水仙がきれい おいも素敵

## 受検直前の心構え

いよいよ、「公立高校一般選抜学力検査」まであとわずかとなりました。これまで努力してきた成果を発揮できるよう、体調管理と最後の追い込みをしっかりとしましょう。

ここでは、受検直前期の過ごし方について、アドバイスをお伝えします。

### 1. 睡眠をしっかり取る

受験勉強で疲れていると思いますが、睡眠時間を削るのは逆効果。睡眠不足は集中力低下や記憶力低下を招き、学力にも影響を与えます。毎日7時間程度の睡眠時間を確保し、質の高い睡眠をとるように。

### 2. 規則正しい生活習慣を送る

睡眠だけでなく、食事や運動も規則正しく行うように。朝食は必ず食べ、適度な運動をすることで、体調を整え、集中力を高めることができます。

### 3. 過去問を繰り返し解く

過去問を繰り返し解くことで、出題傾向や自分の弱点を把握することができます。間違えた問題は解説をしっかりと読み、理解を深めよう。

### 4. 自分を信じてリラックスする

これまで頑張ってきた自分を信じて、リラックスして試験に臨もう。深呼吸やストレッチをして、緊張をほぐそう。

### 5. 試験当日の持ち物

試験当日の持ち物は前日に確認しておこう。受検票、筆記用具、定規、コンパス、時計 など、必要なものを忘れずに持てよう。

### 6. 親や先生に感謝する

受験勉強を支えてくれた親や先生に感謝の気持ちを伝えよう。

### 7. 試験後は自分を褒める

試験が終わったら、結果を気にせず、自分を褒めてあげよう。

みなさんの合格を心から祈っています！  
**見せろ 底力！**

○昔の長崎と今の長崎について知ることができた。見つけた課題からどうしたらもっとよくなるのかや、将来役に立つことを知ることができました。さらに「叶う」という漢字の意味や今まで考えることがなかったことを考える機会となり、今から頑張るべきことを決めることができました。

○未来の目標をマスに書いていくことで、大きな一つの目標を達成することにつながる。身近な目標を書き出し、それを達成する方法を書くことで、明確にやるべきことが分かり、自分の将来のことを決めるのにとても参考になった。

○大谷選手のことを用いて目標について深く触れたことがとても印象に残っています。私は将来プロバスケ選手になりたいという夢があります。ですが、その前の小さな目標について何も考えて

いませんでした。これからは小さな目標を大切にして将来の夢に近づけるように歩んでいき、日々努力し続けたいと思いました。

## 君(2年4組)がんばって。

2月16日(日)に、県立運動公園トランス「スモースタジアム」周辺で開催される『第71回都市対抗駅伝大会』に、長崎市チームの選手としてエントリーされています。郷土の誇りを背負って頑張ってください。みんなで応援しよう。

スタート 9時30分、ゴール 13時10分(予定)