



陽だまり

高岡市立高陵中学校
第1学年だより
第7号
令和7年10月31日

自分探しの旅

3年2組 担任 宮原 翼

3年2組では、一人一人が毎日朝の会で目標を立てて、帰りの会で振り返る「自分探シート」という取組をしています。一人一人の目標は「自分の考えを言う」「困っている人を手伝う」「係の仕事を必ずする」「自分からあいさつ!」など様々です。

始めた当初は、「計画したけど忘れていた」「今日は係の仕事を忘れていた」などと振り返っていました。それもOKにしています!でもそれでは終わりません。振り返りには「じゃあ次どうするか?」について書いていきます。

「次は目を見て挨拶することを忘れないように、シートを見えるような位置に置く!」「明日は昼休みにクラスの集配ボックスを確認する」など具体的な目標を立て、「今日は目を見て挨拶ができた!」「他人に言われてからではなく、自分から集配できた!」など、改善していく姿が見られました。

このことから、失敗をさせないように教師が「指示」するのではなく、自分の選択・決定から何を学ぶのかを「考えさせる」ことが成長につながると私自身も実感しました。また、生徒も「挨拶すると自分も気持ちがいい」「ありがとうと言われて、みんなの役に立ててうれしい」など、行動に移す価値を実感しました。

さらに1週間の振り返りをグループで話す時間もあります。「自分ってこんな一面もあるんだ」「これは私はあんまり得意じゃないな」と自分を見つめたり、「友達がこんな風に頑張っているんだ」「認めてもらえてうれしい」と仲間の大切さに気付いたりしていました。

このように生徒は半年近く自分と向き合うことを続けていく中で、他の先生方からも「前向きに取り組んでくれる生徒が増えた」「コミュニケーションが苦手な生徒も自分の意見を言えるようになった」など、行動に変化が生まれてきました。

また「ペアでのコミュニケーションが得意」「みんなの前で発表するのが苦手」など自分の得意や苦手、好き嫌いが分かるようになることは、苦手と感じる場面での対処方法を考える際に活かされます。そしてこれから様々な選択の際に必要な「自分はどうかしたいのか?」にもつながっていくと思います。

みなさんは毎日の学校生活をどのように過ごしていますか?学校は教科の学習の場だけではなく、「社会に出る前の大切な準備の場」です。この予測困難な時代に、ただ指示を待っているばかりでは、自分の強みを生かして、職業を選ぼうと言われても、どう選べばよいか分かりません。自分で選択し、振り返ることを繰り返していく中で、「自分とはどんな人なのか?」を探し、人生を自分の意志で歩んでほしいと願っています。



生徒が心の動きを振り返るための「心の地図」

出典:「心(しん)マトリクス」葛原祥太



高山終日校外学習 生徒の感想より

10月1日、1年生は高山で終日校外学習を行いました。肌寒い一日でしたが、自分たちで立てた計画に基づいて班別学習を行いました。体験学習では、講師の方に指導を受け、一人一人が工芸品を作りました。



高山の町には、昔からの景観を大切にしながら、若者向きのお店があったりして、観光客の年齢層を広げようとする工夫が見られました。

飛騨国分寺は真言宗の寺でした。お堂には阿弥陀如来像など、歴史の時間に習ったものがいろいろあって、話を聞くのが面白かったです。

高山の古い町並は、落ち着いた雰囲気の中で歴史に浸りながらおいしいものが食べられる最高の場所だと思いました。

豊富な木材を生かした木工が盛んな職人の町ならではの高山の文化、金工が盛んな商人の町ならではの高岡の文化。高山と高岡にはそれぞれ違った魅力があると思いました。

町の至る所に祭りの屋台の収蔵庫がありました。高山祭は御車山祭と似ていて、高岡との共通点に気がきました。

班の課題は、「高山の自然に触れ、班の絆を深めよう」でした。班別学習で、普段あまりしゃべらない人たちともたくさん話することができ、仲を深めることができました。

高山の町には古い町並に合わせた工夫が見られました。コンビニの看板が白色や黒っぽい色のデザインになっており、面白かったです。



高山のみたらし団子は、あっさりとしたしょうゆ味で、きつね色に焦げたしょうゆの香りが食欲をそそりました。富山のみたらし団子よりおいしかったです。

友だちが外国人観光客に声を掛けられてそれに対応していたのがすごかったです。私も英語をうまく使えるようになりたいと思いました。

人口が高岡の半分ぐらいの高山市の観光客が多いのは、高岡に比べ、観光名所がーか所に集中して回りやすいからなのかなと思いました。



高山の人たちによって町の建物が丁寧に守られ、今まで大切にされてきたことが伝わってきました。古い中に新しいお店もあり、昔と今の生活がうまく混ざっていて、とてもすてきだと思いました。

高山の一番の思い出は、道に迷った時あきらめずにみんなで考えたり他の人に頼ったりして解決しようとしたチームワークでした。

僕は裁縫が得意ではなく、さるぼぼを完成させられるか心配でした。しかし、優しく作り方を教えてくださった現地の方のおかげで、とてもきれいに完成させることができました。高山の人の心の温かさを学ぶことができました。

私は体験学習で「ぼぼ鈴」の絵付けをしました。これは赤ちゃんを守るお守りとして作られた鈴です。マーカーがにじんで思ったよりも難しかったけど、完成したときはとてもうれしかったです。

富山県のお隣の県なのにこれだけ文化や建造物が違うことに驚きました。どちらもそれぞれのよさがあり、その背景として地形や気候の違いがあることも素敵だなと思いました。

高山陣屋の玄関の近くには青海波が描かれていました。^{せいがいば}「未来永劫続く幸せの願い」、^{えいごう}「人々の平和な暮らしへの願い」を表す文様だそうで、陣屋は多くの人の願いが込められた建物だったんだなと思いました。



実際、高山に行ってみて、日本人観光客より外国人観光客の方が多いことにびっくりしました。お土産屋さんには外国人に人気のキャラクターとのコラボ商品が見られました。このような工夫の積み重ねが高山が人気観光地になる理由の一つなのかなと考えました。

次は家族と訪れてもきっと楽しいだろうと思います。飛騨の方々に教えていただいたことを家族と共有して、家族みんなに飛騨のよさを知って欲しいと思いました。

合唱コンクールを終えて

10月18日に合唱コンクール・学校祭が行われました。生徒たちは朝や放課後にみんなで意見を出し合い、素晴らしい合唱をつくろうと練習していました。その中で多くの成長がみられました。そして、当日にはすばらしいハーモニーを響かせることができました。



最初は面倒くさいと思っていたけど、練習を続けるうちに歌う楽しさ、協力して歌う団結力などを感じることができ、練習がどんどん楽しくなっていました。

練習がはじまったころに比べ、だんだんと感情や歌詞の内容を意識して歌えるようになりました。そして、よい姿勢、正しい音程で歌うことができるようになったと思います。

教わったことをしっかりと歌で表現できてよかったです。他のクラスの合唱も真剣に聴き、学年で「共創」できるように心掛けました。

朝や放課後にたくさんの練習をして、途中つらかったときもあったけど、みんなでそれを乗り越えられたことはよかったです。

みんなで一つのものを作り上げる素晴らしさと自分の気持ちをしっかり伝えることの大切さを感じました。いつもあまり話さない人と意見交換することができ、クラスみんなで一つになったと実感しました。

曲の完成度がどんどん上がっていくのを感じて、全員の心が一つになっているように感じました。クラスで一つの曲を一からつくりあげるのはなかなか難しかったけど、少しずつ成長していて、「合唱ってすごいんだな」と思うことができました。

また来年もがんばりたい。今回の合唱コンクールはクラスの絆を深めるのにとってもいい機会でした。

2,3年生の合唱を聴いて、やっぱりすごいと思いました。自分たちも来年、再来年にこんな風に歌いたいと思いました。

パートリーダーや指揮者の人、友達に励まされ、一緒に練習していくうちに、少しずつだけといい声が出るようになることで自分の成長を感じたし、成長できるこの環境がありがたいなと思いました。

練習をしていくうちに口をだんだんと開くことができ、よりきれいに響かせることができました。最終的にとても完成度の高い合唱になったと思います。

練習期間中は、意見の対立があったり、先生にアドバイスをいただいたのに落ち込んだり、だめなところが多々ありました。『間に合う?』、「歌はうまくなる?」と不安だらけでした。しかし、リーダーがまとめてくれたおかげで音程がつかれにくくなり、みんなが一つになった気がします。

結果はどうであれ、みんなで達成感を味わえたという経験は、これからの学校生活に深く影響を与えていくのだらうなと思いました。



合唱コンクールを通して、目標に向かって努力する楽しさ、厳しさ、喜びを知ることができました。これからの学校行事でも本気で取り組み、達成感を味わえるようがんばります。

先輩たちの合唱が男声と女声が響き合う美しいものだったので、来年の自分もあんな風に歌えるよう、これからの音楽の授業をがんばっていきたいと思いました。

2,3年生の合唱や3年の学年合唱が心にぐっときました。来年も楽しんで協力しながらがんばりたいです。

演奏後、「かっよかった!」と言ってもらいうれしかったです。



練習では、パートリーダーが「大丈夫だよ。」と励ましながら私にいっぱい教えてくれました。「ありがとう。」と言いたいです。だから、頑張って歌えたことがとてもうれしかったです。

11 月予定

1	土	高岡市 20 周年式典
2	日	地区新人大会（新体操） 富山マラソン、校舎午前使用不可
3	月	文化の日
4	火	
5	水	中教研学力調査（英・国・理）
6	木	中教研学力調査（社・数）
7	金	6 限 芸能鑑賞
8	土	地区新人大会
9	日	地区新人大会
10	月	
11	火	全校人権弁論大会リハーサル
12	水	第 23 回人権デー 全校人権弁論大会、道徳授業参観
13	木	
14	金	
15	土	

16	日	
17	月	全員面接期間（～28 日）
18	火	期末考査範囲発表 部停止（～28 日） 3 年高校入試説明会
19	水	
20	木	
21	金	学校保健委員会 PTA ブロック講演会
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	避難訓練 week（～28 日）
26	水	期末考査
27	木	期末考査
28	金	期末考査
29	土	
30	日	

