



校 訓「健康にして徳性高き人」

学校教育目標「豊かな心と志を持ち主体的に学ぶ生徒の育成」

【令和8年度学校スローガン】

挑戦をはじめた瞬間から可能性は0<sup>ゼロ</sup>じゃなくなる。

第8号 令和8年6月5日 文 責：校長



### ■避難訓練を実施しました。

5月25日(月)に南島原消防署からご指導いただきながら火災を想定した避難訓練を実施しました。生徒たちは真剣に訓練に取り組み、充実した訓練となりました。南島原消防署から2名の消防士の方が来校していただき、講話のあと、消火器の使い方をご指導いただきました。

消防士の方々は西中生徒の訓練に取り組む姿、代表生徒のお礼の言葉のすばらしさに感動しておられました。また、訓練が終わったあと、消防士の方々に自然に「ありがとうございました!」と感謝の言葉を言う生徒たちがすばらしいとお褒めの言葉もいただきました。各ご家庭におかれましても、火災を含めたその他の防災についても話題にしてもらえればと思います。

余談ですが、改めて消防士の方々の「気をつけ」の姿勢の美しさに感動しました。日頃から市民の安全を守るために心も体も鍛えていらっしゃるのだらうなと思いました。まさしく、「健全なる肉体には、健全なる精神が宿る。」でした。



### ■令和8年度生徒総会が行われました。

5月26日(火)には、生徒総会が実施されました。今年度の生徒会の活動方針等が審議されました。

年間目標として、

○挨拶三原則を徹底しよう

○地域に感動と活力を与えられる最高の行事をつくろう

○校歌を全員で堂々と歌おう

が決定しました。「挨拶」に関しては、西小が「あいさつ日本一」を目標に掲げています。となれば、西中は「あいさつ世界一」を目指したいものです。生徒会では、西中の「挨拶三原則」を見直して、新しいものをつくろうとしてくれています。今年度の生徒会スローガン「笑顔を結ぶ～仲間とともに～」の実現に向けて、まずは挨拶での取組に期待しているところです。

さて、ほかにも各専門部の年間目標等が審議されました。また、生徒会活動や学校に対する要望・意見もありましたので、いくつか紹介いたします。

- ・夏の制服に関する要望
- ・女子の髪型に関する要望
- ・眉に関する要望
- ・通学靴に関する要望
- ・学校の環境面に関する要望 等

あがった要望については、市内他の学校とも共有していきたいと思います。

### ■中総体激励式

6月3日(水)には、令和8年度南島原市中学校総合体育大会、球技・武道・陸上の部に出場する選手たちの激励式を行いました。各部の代表が決意を述べ、生徒会代表の3年■さんが激励の言葉を述べました。

それぞれの代表生徒の言葉、選手たちの姿に感動させていただきました。

今週末6日(土)の男女ソフトテニス競技団体戦から中総体が始まります。他の競技も13日(土)、14日(日)に開催されます。

西中生の大活躍を期待しています。



## 中学校総合体育大会選手激励式校長激励の言葉から「有構無構（うこうむこう）」

いよいよ、今週末から市中学校総合体育大会球技・武道・陸上大会が始まりますね。

皆さんは、これまで、様々な努力を重ねてきたことと思います。さまざまな葛藤に押しつぶされそうになりながら頑張ってきたことと思います。

まずは、今日ここに選手として立っている自分をほめてあげましょう。

そして、これまで皆さんを支えてくれた、家族、友人、仲間、コーチや監督、顧問の先生、地域の方々・・・に感謝しましょう。

さて、選手の皆さん、今週末からはじまる市中学校総合体育大会球技・武道・陸上大会に向けた準備はできていますか？

今日は、校長先生から中総体で勝つ秘訣を一つだけ教えます。

それは、「構え」についてです。

「構え」には、「身構え」と「気構え」（「心構え」）があります。

「身構え」が体の準備なら、「気構え」は心の準備です。

今日は、特に心の構えについて考えてみましょう。

「有構無構（うこうむこう）」についてです。

「構え有りて構え無し」です。

江戸時代の剣術家、宮本武蔵が晩年に書いた「五輪書」に出てくる言葉です。

- ・構えはあるが、構えはないということ
- ・「形にとらわれるな」ということ
- ・究極は、「形の構え」を離れ、「心の構え」に重きをおくこと・・・です。

スポーツの場面で、ラケットのガットを見つめている選手を見ます・・・

グローブに書かれた文字を見ている選手を見ます・・・

ボールの空気口を見つめている選手がいます。

場合によっては、何やら独り言を言っている選手もいます。どういうことなのでしょう？

「平常心」「不動の心」「克己心」「絶対に勝つという強い気持ち」・・・

どんなに練習して、どんなに鍛えても「心の構え」ができていないと勝てません。

さあ、当日、家を出るときどうしますか？

会場に入るときどうしますか？

試合前に、自分に、チームメイトにどんな声掛けをしますか？

「心を以て 心を打ち 心を構えよ」

西中代表の皆さんはだいじょうぶ！

試合当日までに「有構無構（うこうむこう）」、心をしっかり構えてください。

結果はあとからついてきます。期待しています。

校長

