



渋谷区立松濤中学校

令和5年1月31日

学校だより

世界へ松濤中生 Grow(自立) Respect(尊重) Create(創造)

平常心

校長 守原 智信

寒さが身にしみるこの頃ですが、今頃の時期が非常に寒くなることを表している言葉があります。「大寒(だいかん)」です。この言葉は二十四節気(にじゅうしせつき)のひとつで、1月20日頃がこれにあたります。そういえばこのころ日本列島に寒波が来て寒さが厳しくなりました。

明日から2月になり寒さも増してきますが、3年生にとっては進路決定に向けて本格的な入学試験のシーズンとなります。そんな時期に大切にしてほしいことは「平常心」です。入学試験が近づき、心の中には不安や緊張感があるかもしれません。そういった気持ちをコントロールして乗り越えるのに「平常心」は力になります。いつもと変わらぬ生活をする。いつもと同じリズムで普段通りに試験に臨むことが一番大切です。試験直前になり深夜まで勉強して寝不足になっていませんか。朝スッキリと起きることができずに、午前中はぼんやりしているような状況になってはいませんか。起きる時間が遅くなり朝食を食べないといったことはありませんか。このような状態では自分のもっている力を出し切ることは難しくなります。もし、生活リズムがくってしまっていたら早めに軌道修正しましょう。試験前日、試験当日もいつもと同じようにスッキリと目覚め、朝食をしっかりとして、「行ってきます」と元気に出かけることができるようにしましょう。いつもの3年生の皆

さんなら、入学試験も、いつもどおりの力で乗り越えられるはずです。

自分の気持ちをコントロールするときに「平常心」は力になると書きましたが、「平常心」とは、何事にも動じない心を表すだけではありません。不安や緊張といった自分の弱さを含めて、ありのままの自分に気付き、受け入れ、自分を知り、自分を素直に受け入れる心を表しています。自分のことを知り素直に受け入れてこそ、自分の力を発揮できるのではないのでしょうか。

今まで3年生の皆さんは、自分なりにとても努力を重ねてきたに違いありません。中にはあまり頑張れなかったと感じている人がいるかもしれません。しかし、いつもどおりの力を出せば必ず乗り切れます。不安があるのは当然です。緊張するのも当然です。不安や緊張は自分が頑張ろうとしている証です。全く慌てることはありません。いつも通りの自分を信じて「平常心」で入学試験に臨んでください。

しぶやニュー駅伝

1月15日(日)第73回しぶやニュー駅伝が代々木公園サイクリングロード周辺コースで行われました。

松濤中学校からは男女各2チームが出場し、冬休み前から練習を重ねてきた力を遺憾なく発揮し、見事な走りを見せてくれました。当日

走ることはできませんでしたが、出場する選手が全力を出せるようにサポートしてくれた生徒、応援に駆けつけてくださったSAMS協議会委員の皆さん、保護者の皆さん、そして松濤中学校の生徒と、まさにチーム松濤としての力が発揮された一日でした。

●結果

中学生女子の部

優勝 松濤中学校 A チーム 29 分 18 秒

第 3 位 松濤中学校 B チーム 31 分 40 秒

中学生男子の部

準優勝 松濤中学校 A チーム 40 分 30 秒

第 6 位 松濤中学校 B チーム 42 分 39 秒



大会結果

●陸上競技部

第 61 回東京都中学校ロードレース大会

男子 1 年生の部 (2 キロ) *組別順位

第 1 位 6 分 57 秒

第 3 位 7 分 15 秒

第 7 位 7 分 37 秒

女子 1 年生の部 (1 キロ)

第 2 位 3 分 43 秒

女子 2・3 年生の部 (1 キロ)

第 1 位 3 分 24 秒

第 6 位 3 分 54 秒

2月の行事予定

| 日 | 曜 | 行事等 |
|----|---|-----------------------------|
| 1 | 水 | 校外学習 (1 年) 都立高校出願始 |
| 2 | 木 | 都立高校推薦選抜合格発表 |
| 3 | 金 | 研究発表会 |
| 4 | 土 | |
| 5 | 日 | |
| 6 | 月 | 安全指導・安全点検日 |
| 7 | 火 | |
| 8 | 水 | 小中連携の日 |
| 9 | 木 | 校外学習 (2 年) |
| 10 | 金 | 専門・中央委員会 漢検 |
| 11 | 土 | 建国記念日 クリーンキャンペーン |
| 12 | 日 | |
| 13 | 月 | 全校朝礼 |
| 14 | 火 | |
| 15 | 水 | 渋中研研究発表会 |
| 16 | 木 | 学校保健委員会 |
| 17 | 金 | |
| 18 | 土 | 土曜日授業 SAMS協議会 新入生保護者説明会 |
| 19 | 日 | |
| 20 | 月 | 生徒朝礼 |
| 21 | 火 | 都立高校一次選抜 |
| 22 | 水 | 職員会議 |
| 23 | 木 | 天皇誕生日 |
| 24 | 金 | 期末考査 (理科・英語・技術家庭) |
| 25 | 土 | |
| 26 | 日 | 小中合同展覧会 (~ 3 / 6) |
| 27 | 月 | 期末考査 (数学・社会・保健体育) |
| 28 | 火 | 期末考査 (国語・音楽・美術) 専門・中央委員会 |

*24 日 (木)・27 日 (月) 給食なし