

令和7年度の重点教育目標『学びでつながり、未来を拓く 佐中生』

# 学校だより

2月号 令和8年2月27日発行

佐呂間町立佐呂間中学校

文責 校長 太田 依里

## ゴールを見て逆算！ ～3年生の面接練習より～

来週に控えた公立高校の入試（正式には「道立高等学校入学者選抜」といいます）に向けて、面接の練習も仕上げに入っています。

事前に「面接練習評価シート」という用紙を預かり、学年の先生方との練習の経過を確認します。評価シートには「目がキョロキョロして落ち着きなく見えます」「服装を整えましょう」「“僕”ではなく私、パパ・ママではなく父・母です」などなど、今まで言われたこともないような（言われたことはあるが、無視してきた？）「愛情たっぷりの厳しい指導」の言葉が並びます。

### 緊張を克服するには!?

面接のときだけ“礼儀正しい爽やか中学生”を装おうとすると緊張しますしボロも出ます。私と練習する佐中生もまた、ド緊張の面持ちで校長室にやってきます。過去には、頭の中が真っ白になって泣き出す生徒もいました。どうすれば緊張せずにいられるのでしょうか？

正解は、いつも“礼儀正しい爽やか中学生”であればいいのです。

いつも通りであれば緊張しません。せめて職員室に行く時くらいは、せめて先生と話す時くらいは、礼儀正しく、丁寧な言葉で話すことを習慣にしませんか？

### 習慣が変われば…

3年生のみなさん「まっ、来週で終わるし」と思っていませんか？そんなことはありません。バイトや就職の面接など、この先1回や2回は面接を受けることがあるでしょう。

1・2年生のみなさん「まだまだ先のこと…」なんて思っていませんか？今から始めなければ習慣になりませんよ。

### 誰でも聞かれるこの質問

- ・本校を志望した動機を教えてください
- ・自己PRをしてください
- ・将来、どんな職業につきたいですか
- ・部活を通して学んだことは何ですか

佐中3年生の多くが高校卒業後の進路や将来の職業について具体的に夢を語るすることができます。1・2年生のみなさんは、どう答えますか？「まだ決まっていません」ですか？職業名だけ答えても、なぜですか？実現のためにどんな努力をしますか？など、関連した質問が続くことも多々あります。

1・2年生のうちを決める必要もないかと思いますが、こうなりたい！や、そんなのは嫌だ！を考え、そのために今何をすべきかを逆算することは大切なことです。

### 具体的に書くこと

佐中生が最も苦手としていることのひとつが「具体的に書くこと」です。

想いを巡らせる、じっくり考える、そして、頭の中で考えをまとめる、分かりやすく伝える…テストや面接のときだけでできればいいや！と思っていませんか？少し照れ臭いかもしれませんが、身近な人と伝えあう機会を増やしませんか？

ご家庭でもトレーニング、始めてみてはいかがでしょうか。



心が変われば行動が変わる。  
行動が変われば習慣が変わる。  
習慣が変われば人格が変わる。  
人格が変われば運命が変わる。

アメリカの心理学者  
ウィリアム・ジェームズ

## — 佐中生の体力・運動能力 —

～ 令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から ～

昨年6月に、全学年で「新体力テスト（8種目）」を行いました。毎年2年生の結果をサンプルとして、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が行われています。

今年度の佐中生の結果についてお知らせいたします。

種目		握力 (kg)	上体起こし (回数)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (点)	シャトルラン (回数)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ハンドボール投げ (m)
男子	全国	28.95	26.09	45.12	51.64	78.82	8.00	197.51	20.74
	北海道	29.63	25.61	43.58	50.36	75.24	8.17	195.81	20.57
	佐呂間中	32.16	30.06	42.33	51.72	76.76	8.04	194.59	24.57
女子	全国	23.15	21.70	46.99	45.74	50.60	8.97	166.44	12.43
	北海道	23.17	20.85	45.62	44.40	46.84	9.16	162.75	12.34
	佐呂間中	24.35	23.35	43.30	49.50	49.05	9.12	165.70	15.79

※黄色は全国平均を上回ったもの、青色は全国平均に届かなかったものとなっています。

男女ともに4項目で全国全道平均を上回りました。特に「男子握力」「男女上体起こし」「女子反復横跳び」「男女ハンドボール投げ」においては、全道全国平均を上回る高いレベルにあることがわかりました。しかし、「男女長座体前屈」「男子立ち幅跳び」は全道全国平均を下回ってしまいました。

本校の生活習慣、運動習慣に関わる調査から『運動やスポーツについて興味や関心があるか』という複数の質問において男子は少なく、女子は多い結果となりました。また、課題として『毎日朝食を食べない生徒が多い』ということがわかりました。学校では楽しみながら運動を行う体育の授業を行っています。ご家庭でも生活習慣も含め、話題にしていただけたらと思います。

## — 栄光の軌跡 — ～各種大会の結果から～

○玄野杯争奪バレーボール大会 準優勝

対 サロマ Jr 2-0 ○

対 紋別中 2-0 ○ 対 遠軽中 1-2 ●

## — 3月の行事予定 — ～現時点での予定です～

2日(月) 職員会議、部活動休止	16日(月) 新年度計画会議、部活動休止
4日(水) 公立高入試(学力)	17日(火) 公立高合格発表
5日(木) 公立高入試(面接)	18日(水) 生徒会常任委員会
期末業務、部活動休止	19日(木) 職員会議、部活動休止
6日(金) 期末業務、部活動休止	20日(木) 春分の日
10日(火) スクールカウンセラー来校日	24日(火) 修了式・離任式
11日(水) 3年生を送る会	給食後下校、部活動休止
公立高校追検査日	25日(水) 春休み(～4月5日)
卒業式全校練習	
12日(木) 卒業式前日準備・総練習	
部活動休止	
13日(金) 卒業証書授与式 給食なし	
下校予定 10:55	
1・2年生下校バス 特別便 11:20	
3年生下校バス 臨時便 14:38頃	

3月から臨時休業などがなければ、3月2～13日4時間授業  
3月16～24日3時間授業となります。