

# 上中通信

令和5年度重点目標 互いを尊重し、聴き合い、学び合い、育ち合う生徒の育成

学校だより 12号  
令和6年2月27日  
発行:上湯別中学校

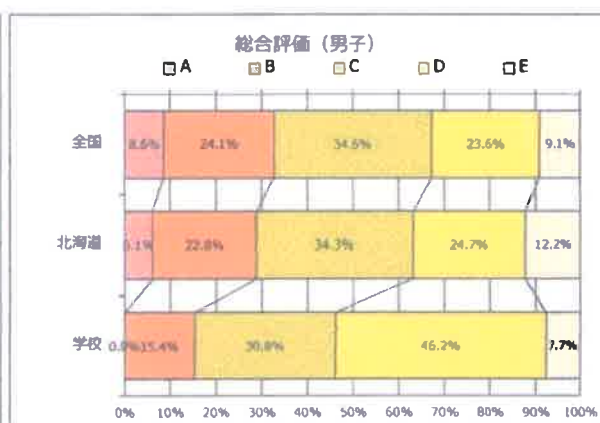
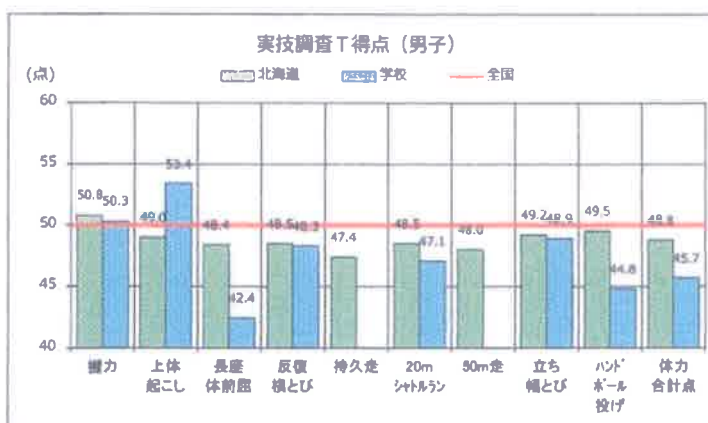
## 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

今年度全国の中学校2年生を対象に実施されました本調査の結果についてお知らせします。

この調査は、子供の体力・運動能力や運動習慣等の向上に係る国の施策の成果・課題の検証及び改善、教育委員会や学校における子供の体力や運動習慣等の状況の把握、課題に対応した施策の実施及び体育・保健体育の授業等の充実・改善を目的として行われているものです。

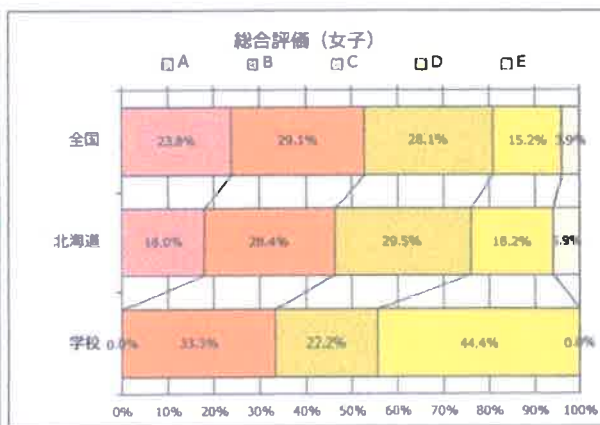
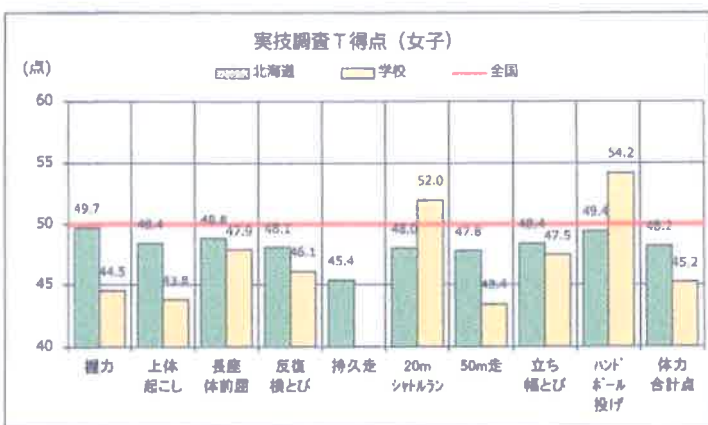
### 【男子】

※「T得点」とは、全国を50とし、それと比べたときの得点です。



- 握力と上体起こしで全国以上。筋力、筋パワー・筋持久力に優れている。
- 長座体前屈、ハンドボール投げで全国との差が大きく、柔軟性と巧緻性・投球能力に課題がある。

### 【女子】



- 20mシャトルランとハンドボール投げで全国以上。全身持久力・長距離走能力、巧緻性・投球能力に優れている。
- 握力、上体起こし、50m走で全国との差が大きく、筋力、筋パワー・筋持久力、全身持久力に課題がある。

生徒の基礎体力のより一層の向上を図るため、授業における体力トレーニングの継続、体育的行事における個・集団の目標設定、規則正しい生活の指導等、本調査結果を踏まえた取組を進めて参ります。

# 新入生体験入学を実施しました

2月6日（火）に新入生体験入学を開催しました。午後からの日程を使って次年度入学予定の上湧別地区にある開盛小学校、富美小学校、上湧別小学校、中湧別小学校の6年生に来校してもらい行事や部活動などについての説明のあと、校舎見学と授業体験を行いました。授業体験では全員が英語の授業を行いました。授業ではとても楽しく学習する様子が見られ、中学校生活への希望を大きくもてたように感じました。在校生、教職員ともに4月の入学を心待ちにしております。残された期間、最後の小学校生活を悔いのないよう過ごして欲しいと思います。



## 今年最後の公開授業

16日（金）に上湧別中学校で今年最後の公開授業が行われました。「授業づくり」研修を実施するにあたり、北海道大学院教授である守屋淳氏を講師としてお迎えし、遠くは稚内市など遠方からゲストをお迎えし開催しました。今回の研究授業は1年生です。最初は生徒も緊張した雰囲気でしたが、暫くすると肩の力も抜け、普段通り集中して授業に臨んでいた様子でした。お越しいただいた先生方からは「上湧別中学校の生徒は学習への姿勢が素晴らしい」など、上中生を評価する多くの意見が寄せられています。授業後は守屋教授からも生徒を評価するコメントをいただきました。その後は教授を囲んで先生方の研修を行い、今後の授業に向けた良いお話が聴けたようです。上湧別中学校では1年間通して多くの方に授業を見て貰いました。こういった機会にたくさんの人と触れあい、様々な知識を貰って成長に繋げて欲しいと思います。



先生方も勉強しています！

# 3月

日	曜	学 校 行 事	生徒会	日課	給食	部活	バ ス
1	金	湧別高校卒業式		6	○	○	15:40 / 17:39
2	土						
3	日						
4	月			6	○	○	15:40 / 17:39
5	火	公立高校学力検査日、フッ化物洗口		6	○	○	15:40 / 17:39
6	水	公立高校面接日、研修日、部活中止		5	○	×	14:30
7	木	3送会リハーサル		5	○	○	14:30 / 17:39
8	金	3年生を送る会	3送会運営	6	○	○	15:40 / 17:39
9	土						
10	日						
11	月			5	○	○	14:30 / 17:39
12	火	フッ化物洗口		5	○	×	14:30
13	水			5	○	○	14:40 / 17:39
14	木	卒業式準備、SC	*3年生3時間	5	○	×	14:30
15	金	卒業証書授与式		3	×	×	11:30
16	土						
17	日						
18	月	職員会議、公立高合格発表		3	○	×	12:50
19	火	新年度会議①、フッ化物洗口		3	○	×	12:50
20	水						
21	木	新年度会議②、大掃除		3	○	×	12:50
22	金	修了式・離任式		2	×	×	10:15
23	土	学年末休業～3/31					
24	日						
25	月						
26	火	開校準備委員会					
27	水						
28	木						
29	金						
30	土						
31	日						

生徒・保護者の皆さんへ

## 心のホットライン



# ～コミュニケーションを考えよう「ヤマアラシのジレンマ」～

心理学の用語に「ヤマアラシのジレンマ」という言葉があります。次のようなドイツの哲学者ショーペンハウアーの逸話をもとに精神分析家のフロイトが提唱した概念です。



ある冬の日、2匹のヤマアラシは嵐にあいました。2匹は寒いのでお互いの体を寄せ合って暖をとろうとしたところ、それぞれのトゲで相手の体を刺してしまいます。痛いので離れると、今度は寒さに耐えられなくなりました。2匹はお互いに近づき暖まり、痛かったらまた離れることを繰り返していくうちに、ついにお互いに傷つけないで済み、しかもほどほどに暖め合うことのできる距離を発見し、後はその距離を保ったのです。

「ヤマアラシのジレンマ」とは、人と人との間の心理的距離が近くなればなるほどお互いを傷つけ合ってしまうという人間関係のジレンマ（＝ある事柄に対して、2つの選択肢が存在し、そのどちらを選んでも不利益があり態度をきめかねる状態）のことを言います。

人と人が互いに親しくなるためには「近づく」ことが絶対に必要でしょう。しかし、お互いに近寄りすぎると極度の緊張感にさいなまれ、それが進むと反発が起きてしまいます。かといって、遠ざかりすぎると疎外感（＝嫌われて、のけものにされていると感じること）が生まれたり、寂しさを感じたりしてしまいます。



以上のような「ヤマアラシのジレンマ」は友人関係、恋愛関係、親子関係、夫婦関係など、どのような人間関係にも起こり得るものです。中学生であるみなさんは、「親に頼りたい」という気持ちがある一方で、自分1人で

「考えて行動したい」という気持ちも強まる時期でジレンマを感じることも多いかも知れません。友人関係においても「ずっと一緒にいたい」と思い、そのように行動を実際してみると「煩わしい」と感じてしまうこともあるかもしれません。人間関係はとても難しいものです。でもそういうものだと頭で理解しておく、辛くなり過ぎることもないかもしれないですね。