

暑さの中にも秋の気配を感じるようになりました！



西条市立丹原西中学校 学校だより  
(令和5年9月号) 2023年9月4日発行  
西条市丹原町来見甲15番地1

【学校の教育目標】

知・徳・体の調和のとれた丹原西中生の育成

めざす生徒像

- ・自己を高める生徒
- ・思いやりの心を持つ生徒
- ・たくましく生きる生徒

【ホームページ】 QRコード→

<https://tambaranishi-j.esnet.ed.jp>



記録と振り返り

校長 河本 哲

今回は「同じ間違いを繰り返さないためにはどうすればいいのか」を考えてみました。私は2007年頃から毎日記録し続けているものがあります。それは、体重、体脂肪率、筋肉量、体年齢です。私が取り組んでいる長距離走は努力種目です。年齢を重ねても地道に練習すれば必ず記録が向上します。しかし、長く続けていると記録は伸びにくくなります。自己記録更新のための手段として、軽量化は必須です。記録と体重には密接な関係があり、走力が同じなら、体重が1kg軽くなるとフルマラソンの記録は3分速くなると言われています。自己記録を15分更新し、3時間を切るためには、5キロの減量が一番確実な方法だったのです。この方法で何度も記録を更新することができました。

私はポテトチップスが大好きで、できれば毎日食べたいところですが、体重や体脂肪率は正直で、不摂生をすると即数字に表れます。自分でお金を出して余分なものを買って食べておきながら、目標が達成できないと悔しがると同じ間違いを繰り返していることに気がきました。

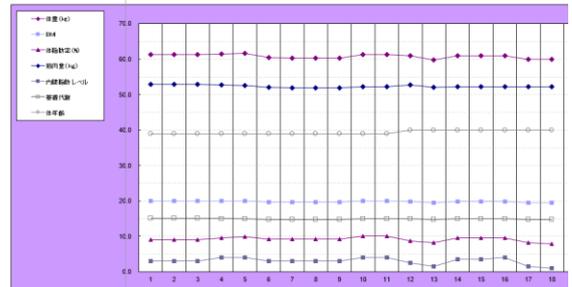
毎日の記録を欠かさないことで、体重が増え始めたことが確認でき、この先の失敗を予想し自分に歯止めをかけ、食べ物の量や種類をコントロールできるようになりました。今食べなくても目標達成後にゆっくり味わって食べようと切り替えることを覚えました。現在は、心拍数、歩数、トレーニング負荷、回復時間、睡眠時間なども自動で計測や記録ができます。これらの記録を見返すことで体調の維持が続けられています。

この「記録と振り返り」は、別の場面にも応用できます。例えば、重要な試験に対して、自分がいかに準備し、当日の様子やどう感じたのかを記録しておけば、失敗したとしても次回の自分への重要な資料となります。過去の記録が、過去の自分から今の自分へのアドバイスになるのです。

「くよくよしないで頑張ろう」と失敗や敗北を反省もせず、「自分を信じて」「自分らしく」などと言い聞かせ、今まで通り変わらず過ごしていたら、次もほぼ同じ結果になることは明らかです。

いずれにしても、目標を達成するためにはがむしゃらに練習量を確保することが大前提です。その上で、適切に記録し振り返ることが、同じ間違いを繰り返さないための唯一の方法だと考えています。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
体重(kg)	61.3	61.3	61.4	61.5	60.5	60.3	60.3	60.3	61.3	61.3	61.3	60.8	61.0	61.0	61.0	60.0	59.9	
体脂肪率(%)	19.9	19.9	19.9	20.0	20.0	19.6	19.6	19.6	19.9	19.9	19.9	19.4	19.4	19.4	19.4	19.8	19.8	19.4
筋肉量(kg)	52.0	52.0	52.0	52.7	52.6	52.0	51.9	51.9	51.9	52.3	52.3	52.8	52.1	52.3	52.3	52.3	52.3	52.3
体年齢(歳)	23.6	23.9	23.9	23.6	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0	23.0
基礎代謝	15.05	15.05	15.07	15.02	14.99	14.90	14.74	14.74	14.74	14.85	14.85	15.00	14.79	14.80	14.80	14.87	14.82	14.84
体年齢	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
体年齢(%)	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2	5.2



# 夏休み中も、丹西生は頑張りました！

## 男子卓球部

7月22日 愛媛県卓球選手権大会西条地区予選 **祝県大会出場**  
中2男子シングルス ベスト12：櫻井 里来さん、曾我部 瑛太さん、寺尾 碧人さん

8月1日 全日本卓球選手権大会（カデットの部）西条地区予選 **祝県大会出場**  
男子ダブルス ベスト8：櫻井 里来さん・寺尾 碧人さんペア  
男子14歳以下シングルス ベスト8：曾我部 瑛太さん  
ベスト12：櫻井 里来さん

## ソフトボール部（東予東中学校との合同チーム）

7月30日 第43回東予地区中学生女子ソフトボール大会 **準優勝**

## 西条市社会を明るくする運動作文コンテスト **優秀賞**

2年 越智 美晴さん、2年 黒川 結衣さん



## 西条市人権尊重の意識を高めるための作品づくり 人権標語の部 **優秀賞**

1年：佐伯 葵吏さん  
2年：越智 海斗さん、定成 泰信さん、渡部 翔さん、越智 樹里愛さん、越智 美晴さん、黒川 結衣さん  
3年：井上 健三さん、越智 翔さん、越智 琴音さん、黒川 優奈さん、小坂 歩さん、佐伯 陽菜さん  
余吾 舞果さん、渡部 菜々美さん

第11回空手道「捌」選手権大会 中学男子重量の部 **準優勝** 3年 黒川 優志さん

## 中川大好き連合会 設立総会

8月6日（日）、中川大好き連合会設立総会を行いました。玉井敏久市長さんをはじめ、地域の方々がたくさん集まりました。中川小学校、丹原西中学校の児童生徒も参加し、中川地域を自分たちの手でより良いものにしていこうとそれぞれ発表を行いました。愛媛プロレスによるアトラクションもあり、楽しい時間を過ごしました。



## 学校行事予定表

9月			10月		
日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	金	始業式 避難訓練 奉仕部委員会 職員会議	1	日	
2	土	西条市児童生徒科学展（東予郷土館）	2	月	奉仕部委員会 <b>【給食なし】</b>
3	日	西条市児童生徒科学展（東予郷土館）	3	火	西条市中学校新人体育大会 3日目 <b>【給食なし】</b>
4	月	第2回学力診断テスト（3年）	4	水	A L T来校日
5	火	第2回学力診断テスト（3年） マイSDGs実践促進事業（全校）	5	木	スクールカウンセラー来校日
6	水	A L T来校日	6	金	英語検定
7	木	P T A子育て学習会（19:00～） 第3回P T A委員会（20:10～） スクールカウンセラー来校日	7	土	
8	金		8	日	
9	土		9	月	スポーツの日 部活動休止【～12日】
10	日		10	火	
11	月	西条市特別支援教育推進事業	11	水	A L T来校日
12	火	A L T来校日	12	木	第2学期中間テスト 職員会議 スクールカウンセラー来校日
13	水		13	金	第2学期中間テスト
14	木	スクールカウンセラー来校日	14	土	親子勤労体験学習
15	金		15	日	
16	土		16	月	
17	日		17	火	
18	月	敬老の日	18	水	A L T来校日
19	火		19	木	スクールカウンセラー来校日
20	水	小児生活習慣病予防検診 職員会議 A L T来校日	20	金	
21	木	スクールカウンセラー来校日	21	土	
22	金	人権対策協議会西条支部訪問 丹原西中学校区児童生徒をまもり育てる協議会	22	日	中川地区文化祭（中川小）
23	土	秋分の日 中川さくら保育園運動会	23	月	
24	日		24	火	
25	月		25	水	A L T来校日
26	火		26	木	スクールカウンセラー来校日
27	水	西条市中学校新人体育大会壮行会 A L T来校日	27	金	
28	木	スクールカウンセラー来校日	28	土	愛媛県P T A大会
29	金	西条市中学校新人体育大会 1日目 <b>【給食なし】</b>	29	日	丹原西中学校文化祭
30	土	西条市中学校新人体育大会 2日目	30	月	繰替休業日
			31	火	奉仕部委員会