

日常の生活を振り返る

校長 大房 裕司

先日、「活躍する女性アスリートのために」をテーマとした指導者交流シンポジウムに参加する機会がありました。そこでの話の中で、生徒の皆さんに関係する内容のいくつかを紹介します。まず、良いコンディションで競技を行うためには、『各自の運動量（トレーニング）に見合った栄養（食事）と、十分な休養（睡眠）が摂れている必要があります。』10代になると性ホルモンの作用により、第2次性徴と言われる身体的な変化が現れ、男性と女性との大きな性差が生まれます。特に女性の場合、女性ホルモンの分泌量は、10代で急増し、20～30代でピークを迎えます。骨量も成長期に増加し、18歳頃に最大となります。また骨量を増やせるのは20歳頃までなので、10代のうちからしっかりと食事を取り、骨量を増やすことが大切であるそうです。

「効果的なトレーニングをするための5原則」としては、以下のものが挙げられるそうです。

- ・全面性～心身の機能が調和を保って、全面的に高められるようにする。
- ・漸進性～体力の向上に伴い、しだいに運動の強さや量を高めること。
- ・反復性～繰り返し行うことによって効果が表れるので、定期的に反復すること。
- ・意識性～練習やトレーニングの意義を理解し、目的をもって積極的に行うこと。
- ・個別性～個人差をよく理解し、個人の特徴に応じたトレーニングを行うこと。

食事は言うまでもなく、「摂取量とバランス」が大切です。運動量が多い場合は、補食として、トレーニング前1～2時間に、炭水化物を摂る、トレーニング後～30分に炭水化物＋タンパク質を摂ることで疲労回復に効果があるそうです。そして、休養や睡眠は、「運動パフォーマンス」に影響するもので、I O C（国際オリンピック委員会）では、ユース（15～18歳）の最適な睡眠時間を8時間30分～9時間30分としています。

皆さんはどのぐらいの睡眠時間なのでしょうか？50－50の偉業を成し遂げた大谷翔平選手、史上初めて将棋界の主要8タイトルを独占した藤井聡太棋王は、1日10時間の長時間睡眠を取っているようで、加えて練習の合間や対局中にもしっかりと昼寝をしていることが知られています。更に「20世紀最高の物理学者」とも評されるアルベルト・アインシュタインもロングスリーパーでやはり1日10時間寝ていたようです。人は眠り始めてから1～2時間で成長ホルモン（成長ホルモンは練習で疲れた筋肉を回復するために必要）が集中的に分泌されるので、「良い睡眠」に心がけましょう。夜に腹筋やスクワットを行ったりすると、体温が高い状態になり、寝つきがよくありませんので、まずは、朝や日中にたっぷりと明るい光（太陽）を浴びて、体内時計のリズムを整えることを習慣づけましょう。さらに、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、寝るまでに90分以上時間を置くことで熱が放出され、深い睡眠を得やすくなるようです。オリンピックを目指すアスリートたちは当然行っている行為だと思います。皆さんもアスリートになったつもりで、自分の食生活や日常の生活習慣を点検してみてはいかがでしょうか。

令和6年度 後期学校評価保護者アンケート 結果報告

副校長 末次 哲侍

学校評価に御協力いただきありがとうございました。

御多用の中、後期学校評価に御協力いただきありがとうございました。延べ112名の方に御提出いただき、回収率が約52%となりました。結果は以下の表のとおりです。学校や教職員への励ましの言葉や要望等多数お寄せくださいました。皆様からいただいた御意見を受け止め、教育活動の改善に努めてまいります。引き続き本校の教育活動への御理解・御協力をお願い申し上げます。

(1) 各設問の評価の割合【提出数112】

令和6年度 12月 学校評価アンケート結果【保護者用】〔回収率：52.1%〕							
1-あてはまる 2-ややあてはまる 3-ややあてはまらない 4-あてはまらない 5-わからない(判断できない)							
		1	2	3	4	5	1+2
1	学校の経営方針(「自ら考え、正しく判断し、行動できる」「多様な価値観を認め合い、合意形成できる」)を知っている。	41.1%	47.3%	8.0%	0.9%	2.7%	88.4%
2	学校は、特色ある取組(授業のユニバーサルデザイン化、生徒会を中心とした校則改訂の検討、学運協と協働した落ち葉掃き、郷土〔鏈水〕学習、定期考査前後の補習、評価評定の質問教室等)を行っている。	57.1%	35.7%	3.6%	0.9%	2.7%	92.9%
3	本校が、鏈水小学校・由木西小学校と合同で行う取組(「ブレ中学生プロジェクト〔6年生による中学校1日体験〕」、生徒会による小学校訪問等)を知っている。	75.0%	23.2%	0.9%	0.0%	0.9%	98.2%
4	学校は、子どもたちが安心・安全に過ごせるように、避難訓練等の安全管理に取り組んでいる。	64.3%	28.6%	0.0%	0.9%	6.3%	92.9%
5	学校は、「特別の教科 道徳」を含む教育活動全体を通して、子どもたちが自分の大切さ、他の人の大切さを認め、行動できるような教育をすすめている。	37.5%	42.9%	3.6%	2.7%	13.4%	80.4%
6	学校は、いじめの未然防止、早期発見、早期対応等、いじめを許さない学校づくりに組織的に取り組んでいる。	32.1%	42.9%	6.3%	7.1%	11.6%	75.0%
7	子どもの学級では、授業や学校行事に意欲的に取り組むよう、指導が行われている。	30.4%	38.4%	8.9%	4.5%	17.9%	68.8%
8	学校は、授業において、説明、板書、話し合い活動、ICT機器(1人1台の学習用端末を含む)の活用等の工夫に取り組んでいる。	39.3%	36.6%	3.6%	2.7%	17.9%	75.9%
9	学習活動に対する評価は適切・公平である。	24.1%	41.1%	11.6%	3.6%	19.6%	65.2%
10	学校は、子どもたちがよりよい学校生活を送れるように、生活目標を設定したり、きまりを守ったりする指導を行っている。	28.6%	44.6%	10.7%	3.6%	12.5%	73.2%
11	学校が、「はちおうじっ子 キャリア・パスポート」等を用いて、子どもの生き方や将来についてキャリア教育を行っていることを知っている。	57.1%	37.5%	1.8%	0.9%	2.7%	94.6%
12	学校は、学習環境の整備に取り組んでいる。	30.4%	45.5%	3.6%	0.9%	19.6%	75.9%
13	学校は、保護者に対して、学校だよりやホームページ等で適切に情報を提供している。	50.0%	37.5%	4.5%	2.7%	5.4%	87.5%
14	学校は、特別支援教育(特別な支援を必要とする子どもに対する教育)に取り組んでいる。	35.7%	29.5%	4.5%	0.9%	29.5%	65.2%

設問7「子どもの学級では、授業や学校行事に意欲的に取り組むよう、指導が行われている。」設問9「学習活動に対する評価は適切・公平である。」設問10「学校は、子どもたちがよりよい学校生活を送れるように、生活目標を設定したり、きまりを守ったりする指導を行っている。」設問14「学校は、特別支援教育(特別な支援を必要とする子どもに対しての教育)に取り組んでいる。」の4つの設問が肯定的評価(あてはまる・ややあてはまる)が75%未満で、評価が低い設問となっております。

また自由記述の御意見には、「3年生の修学旅行における生活指導とそれに起因するいじめ問題」「1年生の移動教室」「いじめ問題」の3点について、非常に多くの、そして様々な御意見をいただきました。

「1年生の移動教室」については、今年度の秩父移動教室についての検証を一般社団法人秩父地域おもてなし観光公社と近畿日本ツーリストと終えております。その結果と農業体験を実施している近隣学校の情報を参考にして、来年度の旅行業者選定と実施場所の選定を済ませました。現在は実地踏査の準備をしております。なお令和8年度までは、農業体験を中心とした体験活動を行う予定です。令和9年度以降の移動教室については、鏈水中学校の生徒の実態と総合的な学習の時間の指導計画の再検討を含め、来年度後半から検討を進めます。保護者の方にも御意見をうかがう予定ですので、御協力をお願いいたします。

学校評価を受けての改善策～令和7年度以降の鏈水中学校をより良くするために～

鏈水中学校では、学校評価や保護者・地域の皆様の御意見をもとに令和6年度の鏈水中学校の課題を洗い出しました。改善策は大きく3点です。①義務教育9年間で育みたい児童・生徒像の具現化②対話を通した生活指導の徹底③キャリア教育の充実です。この3点を踏まえ、令和7年度の教育課程を編成しました。この3点を説明させていただくことで、学校評価の回答とさせていただきます。また令和7年度教育課程は鏈水中学校のホームページに掲載する予定ですので是非、御覧ください。

(1) 鏈水中グループ 義務教育9年間で育みたい児童・生徒像「好きになれる～自分・仲間・学校・地域・挑戦～」の具現化



↑左:児童・生徒像を検討する生徒会役員と有志の生徒 中:児童・生徒像を検討する鏈水中グループ教職員 右:小中合同学校運営協議会

令和6年度、鏈水中学校グループ(由木西小学校・鏈水小学校・鏈水中学校)では、児童・生徒と教員の対話(地域の方にも御意見をいただきました)から義務教育9年間で育みたい児童・生徒像を作成しました。それが「好きになれる～自分・仲間・学校・地域・挑戦～」です。

学校評価の自由記述の中で「子どもたち側から目標を掲げるものなのではないでしょうか?」という御意見がありました。鏈水中学校グループとしては、児童・生徒が主体的に「なりたい自分」になるために努力するためには、児童・生徒自らが目標を設定することに関わる必要であると考えております。また児童・生徒と一緒に目標を設定することは、鏈水中学校グループで『児童・生徒主体の学校作り』をすすめていく」という強い意志を示したものでもあります。

鏈水中学校では、生徒会活動や行事、「ルールメイキング」の継続・充実を中心に生徒主体の学校づくりを進めていきます。特に「ルールメイキング」については、校則の改定にとどまらず、幅広い生活場面におい

て個人・集団の目標設定や学級・学年の主体的なきまりづくり等も取り組みます。

(2) 対話を通した生活指導の徹底

令和6年度は、生活指導の中で、生徒・保護者の皆様に不安感を与えてしまったことや、その生活指導がいじめにつながってしまったケースがありました。またこれまでも生徒の将来のためによかれと思って行う指導や、大人が過去に受けてきたからという理由で行われる指導があり、結果として生徒の成長にマイナスだと考えられることがあったと反省しております。そこで鑑水中学校では、学校に日常的によく見られがちで、子どもたちの心を知らず知らずのうちに傷つけているような「適切ではない指導」を根絶するために、「対話」を通した生活指導を徹底します。

【「適切ではない指導」の例】（「教室マルトリートメント」川上康則著 東洋館出版社）より引用

- ・「何回言われたらわかるの?」：質問形式の問い詰め
- ・「校長先生に叱ってもらいます。」：虎の威を借る
- ・「そんなこと小学生でもやりません。」：下学年との比較
- ・「ダメって言ったよね。」：指導者に責任がないことの強調

具体的には、「認定 NPO 法人カタリバ講演会（令和6年6月8日実施）」で全校生徒と確認した4つのポイントを全教職員が常に意識して指導を行います。すでに令和6年12月より副校長主催の「生活指導研修会」を月に一度、実施しています。研修では、生徒への指導の目的や、教員の声掛け方、等、具体的かつ実践的な対話を全教職員間で行っています。



「対話」を通じて納得解をつくるためのポイント

- 相手の意見をまずは否定せずに受け入れる
例:「なるほど」「たしかにね」「うんうん」「わかるよ」
- なぜと問ひかけ、意見の背景を知る
例:「なぜそう思ったの?」「Aという可能性もあるのに、どうしてBにしたの?」
- お互いの意見の共通点を探す
例:「AさんとBさんと●●という部分が似てね」「◇◇という部分は同じだね」
- AorBではなく、 $A \times B = C$ をつくる
例:「▲▽というやり方なら、AとBを叶えられるかも」

NPO法人カタリバ 講演会
©鑑水中学校 6.8 資料より



左:カタリバ講演会 中:「対話」を通じて納得解をつくるためのポイント 右:生活指導研修会「生活指導の目的」を対話する鑑水中学校職員

来年度も年間を通じて「対話」を通した指導についての研修を行います。教職員から生徒への一方的な指導を根絶し、対話から生まれる思いやりある指導の文化を鑑水中学校に根付かせることを目指して参ります。御家庭でもより一層、お子様との対話を大切にさせていただきますよう、よろしくお願いいたします。

(3) キャリア教育の充実～非認知能力の育成～

これまでもキャリアパスポートを活用して三者面談を行う等、キャリア教育の充実に努めてまいりましたが、来年度はさらに充実させるために「未来フowardタイム」と「キャリア・カウンセリング」を新設します。

「未来フowardタイム」とは、全学級で学期の始めや行事前に、自分の目標を設定したり、学期の終わりや行事後に自分の目標に対して振り返ったりする時間です。学期の始めや行事前の「未来フowardタイム」で生徒が目標を設定する際に基とするのが「鑑水中学校で育んでいきたい非認知能力（※別紙参照）」です。この表はすでに数学や美術等、一部の教科で使用しています。

生徒は、9つ力から自分が伸ばしたい力を意識して目標を決めます。そして行動します。最後に学期の終わりや行事後の「未来フowardタイム」で目標に対しての自分の行動を振り返ります。これまでもこのような活動は行っていましたが、「未来フowardタイム」を新設することで、伸ばしたい力をあらかじめ意識して見通し（Anticipation）をもつことや、やりっぱなしにせず振り返り（Reflection）をすることの大切さを生徒に伝えていきます。

続いて「キャリア・カウンセリング」です。学期の始め、学期の中間、学期の終わりに主に担任と面談を行い、生徒自身が設定した目標や目標の進捗状況や達成状況について、助言したり評価したりします。いじめ予防対策として、生徒が相談しやすい環境づくりを行うために通年（水曜日の午後）で実施

している面談（「シルクタイム」や、8月と11月に実施している二者面談「ハートフルタイム」とは別のものになります。

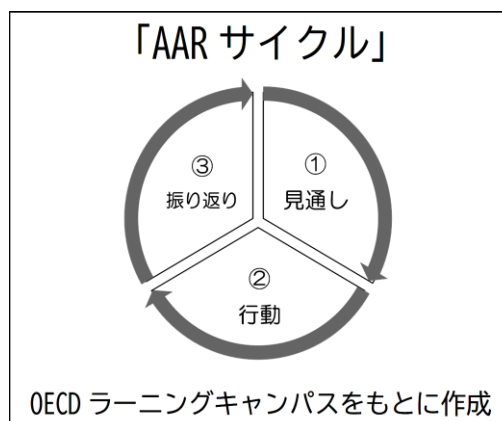
「キャリア・カウンセリング」では、結果の良し悪しがあったとしても、そこに至る過程の中に良さや課題を生徒たち自身の手で見出すことができるように、具体的に褒めたり、叱ったり、対話したり、励ましたりしていきます。

【「キャリア・カウンセリング」の例】

①学期始め 「目標設定と目標に対する助言」 ～する力を伸ばしたい。(生徒) ～(行事や委員会等)で～するのはどう?(教員)	②学期の中間 「中間報告とそれに対する助言」 ～はできたけど、～はまだできていない。(生徒) ～がとても良いと思うよ。続けたらもっと成果が出せると思う。(教員)	③学期の終わり(三者面談) 「振り返りと価値づけ」 ～の活動を通して～する力が身に付いた。(生徒) ～も頑張っていたね。次は～する力を意識してみればどう?(教員)
---	--	---

鏈水中学校では「未来フowardタイム」「キャリア・カウンセリング」を通して、生徒たち自身が伸ばしたい力をあらかじめ意識して見通し(Anticipation)をもち、実際に行動(Action)して、やりっぱなしにせず振り返り(Reflection)をするという「AARサイクル」を回し、生徒の非認知能力を育てます。

キャリアパスポートを活用した三者面談(夏季休業中、12月)も引き続き実施します。保護者に皆様には、お子様の成長を認め、褒め、励ましていただき、ともに生徒のキャリア発達を促していければ、と思います。御協力のほどよろしくお願いいたします。



以上、学校評価を受けての改善策について回答させていただきました。これまでも鏈水中学校は保護者・地域の皆様の御意見をもとに十分検討し、鏈水中学校をより良い学校とするために職員一丸となって、日々対応してきました。

【保護者・地域の皆様の御意見をもとにした取り組み例】

・定期考査後の基礎・基本定着教室



定期考査後の解きなおし教室。前半は定期考査の基本問題を解き、後半は間違えた問題をボランティアの先生(地域・保護者の方大学生)に個別に解説してもらいました。

・評価評定の質問教室



希望する生徒に学期の教科の学習での成果と課題や評価・評定について教科担当者が説明をしました。

・定期考査を年間5回から年間4回へ変更

・学校指定以外のセーター、ベスト着用可

・Home & school の欠席連絡のコメント欄設置

・校則改定の取り組み「ルールメイキング」の実施

今後も開かれた学校として、皆様の御意見に耳を傾け、学校と保護者・地域の方々が一体となった教育活動を進めてまいります。また、時期にかかわらず、御意見がございましたら、いつでも学校までお寄せください。どうぞよろしくお願いいたします。

【お問い合わせ】

八王子市立鏈水中学校 副校長 末次 哲侍
電話 042-675-7331

鑑水中学校で育んでいきたい非認知能力

			記入項目	内容	レベル1	レベル2	レベル3
将来、自分の人生を自分の意志で歩み進めることができる	自分と向き合う力	自分をコントロールする力	自制心	やるべき課題や問題に向き合い、他のことに意識を向けてしまうことなく集中して取り組むこと	やるべき課題や問題に向き合うことができる	やるべき課題や問題に向き合い、他のことに意識を向けてしまうことなく集中して取り組むことができる	やるべき課題や問題に向き合い、他のことに意識を向けてしまうことなく集中して取り組み、自分に打ち勝つことができる
		粘り強さ	忍耐力	難しい問題や、簡単に理解することができない課題に出会っても投げ出すことなく、解決するために努力すること	難しい問題や、簡単に理解することができない課題に向き合うことができる	難しい問題や、簡単に理解することができない課題に出会っても投げ出すことなく取り組むことができる	難しい問題や、簡単に理解することができない課題に出会っても投げ出すことなく、解決するために最善を尽くすことができる
		自己理解する力	俯瞰力	問題に対する自分の理解度を正しく把握し、学習を順序立てて、実行すること	問題に対する自分の理解度を正しく把握することができる	問題に対する自分の理解度を正しく把握し、学習目標達成に向けて取り組むことができる	問題に対する自分の理解度を正しく把握し、学習目標達成に向けて、学習を順序立てて、計画的に実行することができる
	自分を高める力	チャレンジする力	向上心	自分が嫌いなことや苦手なことがあっても、失敗を恐れずに自分の成長のために挑戦すること	失敗を恐れずに挑戦することができる	自分が嫌いなことや苦手なことであっても、失敗を恐れずに取り組むことができる	自分が嫌いなことや苦手なことであっても、失敗を恐れずに自分の成長のために繰り返し挑戦することができる。
		自尊感情 自己肯定	自尊心	「自分ならできる」と自分の力を信じ、自分の価値を認識し、集団に貢献すること	「自分ならできる」と自分の力を信じることができる	「自分ならできる」と自分の力を信じ、自分の価値を分けることができる	「自分ならできる」と自分の力を信じ、自分の価値を分かり、積極的に集団に貢献することができる
		ポジティブ力	楽観性	物事・出来事に対して、前向きにとらえ、自分の成長に喜びを感じ、楽しむこと	物事、出来事に対して前向きに捉えることができる	物事、出来事に対して前向きに捉え、楽しむことができる	物事、出来事に対して、前向きに捉え、自分の成長に喜びを感じ、夢中になって楽しむことができる
	他者とながる力	リスペクト	敬意・尊重	他者にとって自分は学びの環境の一部であることを理解し、他者への配慮を考え、良好な関係を築くこと	他者への配慮を考え、行動することができる	他者にとって自分は学びの環境の一部であることを理解し、他者への配慮を考え、行動することができる	他者にとって自分は学びの環境の一部であることを理解し、他者への配慮を考え、行動することで良好な関係を築くことができる
		思いやる力	受容・共感	他者の状況を受け止め、寄り添い、他者が困っているときに手を差し伸べることや、相手の理解度に合わせて説明すること	他者の状況を受け止め、寄り添うことができる	他者の状況を受け止め、寄り添い、他者が困っているときに手を差し伸べることができる	他者の状況を受け止め、寄り添い、他者が困っているときに手を差し伸べることや、相手の理解度に合わせて説明し、納得させることができる
		コミュニケーション力	相互理解	他者と意思疎通を図り、自ら他者に声をかけて巻き込んでいくことや、心を開いて他者に入り込んでいくこと	他者と意思疎通を図ることができる	相手の状況を理解した上で、他者と意思疎通を図ることができる	相互の状況を理解した上で、他者と意思疎通を図り、自ら他者に声をかけて巻き込んでいくことや、心を開いて他者に入り込んでいくことができる

※「未来フオワードタイム」「キャリア・ガイダンス」等で使用します。