



運動が教えてくれた、本当に大切なこと

— 体育教師として、一人の経験者として —

1年団 保健体育科 眞木 穂乃香

みなさんは、「運動が得意な人は、いつも楽しく運動している」と思っていませんか。思いどおりに体が動き、試合でも活躍できて、悩みなどないように見えるかもしれません。

私は、子どもの頃から運動が得意で、走ることも、ボールを使う運動も好きでした。体育の時間や部活動は楽しく、運動をしているときは自分らしくいられると感じていました。しかし、運動が得意だったからこそ、悩んだり、考えさせられたりした経験もたくさんあります。

試合に出ることが当たり前だと思われたり、結果を求められたりする中で、「失敗してはいけない」「期待に応えなければならない」というプレッシャーを強く感じるがありました。勝ったときや結果を出したときには周囲から評価されますが、思うような結果が出なかったときには、自分の価値まで下がったように感じてしまうこともありました。

「うまくできなかった自分はダメなのではないか」と思い、運動が好きなはずなのに、苦しく感じることもありました。

そんな経験を通して気付いたのは、運動の価値は、上手か下手か、勝ったか負けたかだけで決まるものではない、ということです。「仲間と声を掛け合い、支え合いながら一つの目標に向かうこと」「思うようにいかなくても諦めず、もう一度挑戦すること」「失敗した仲間を責めるのではなく、次につなげようとする」ということ。そうした一つ一つの積み重ねこそが、運動を通して身に付く本当に大切な力だと、今は感じています。

運動は、心と体の両方を育ててくれます。体を動かすことで体力が高まり、健康な体づくりにつながるだけでなく、気持ちが前向きになり、集中力が高まります。また、うまくいかない経験や悔しい思いを通して、自分の感情と向き合い、それをコントロールしながら乗り越えていく力も育ちます。

体育の授業では、記録や結果が目に見えて表れますが、私たちはそれ以上に、そうした「見えにくい成長の過程」を何よりも大切にしています。

運動が得意な人には、仲間を思いやり、支える役割があります。自分ができるからこそ、困っている人に声を掛けたり、励ましたりすることができます。運動が苦手だと感じている人には、自分なりの挑戦があります。昨日より少し長く走れたこと、勇気を出して一歩踏み出したこと、その一つ一つが立派な成長です。どちらが上でも下でもありません。比べる相手は周りの人ではなく、昨日の自分です。

これからも体育の授業や運動の場面で、「できた・できない」だけで終わるのではなく、「頑張った」「挑戦した」「仲間と力を合わせた」と感じられる時間を大切にしていきたいと思います。運動を通して得た経験が、みなさんのこれからの学校生活や将来の人生の中で、きっと支えになるはずです。





【1月表彰】

第49回全日本アンサンブルコンテスト愛媛県大会東予東地区予選

金管五重奏 **銀賞** 吹奏楽部
管楽五重奏 **銀賞** 吹奏楽部

愛媛県中学選抜団体卓球大会西条地区予選

優勝 男子卓球部
準優勝 女子卓球部



愛媛県中学選抜団体卓球大会東予地区予選

第3位 男子卓球部

第34回瀬戸内少年卓球大会男子団体3・4位トーナメント之部

第1位 男子卓球部

西条ニューススポーツ杯卓球大会

2位トーナメント **第3位** 女子卓球部
3位トーナメント **第3位** 女子卓球部 ・ 男子卓球部



第34回愛媛県少年剣道選手権大会

中学2年生男子の部 **第3位** 松岡 蒼和 **敢闘賞** 光藤 亮登
中学2年生女子の部 **敢闘賞** 山下 稔
中学1年生男子の部 **敢闘賞** 越智 皇介

令和7年度愛媛県剣道連盟優秀選手賞

優最優秀選手賞 首藤 沙英子
最優秀選手賞 高橋 基志 ・ 今井 治士朗



第5回 KOACUP

女子団体 **第3位** 女子ソフトテニス部

東部地区団体対抗戦中学生の部

中学生女子の部 **1位** 東予 STC

ルーセントカップ西条市中学生ソフトテニス大会 **1位** 東予 STC

社会を明るくする運動作文コンテスト **法務大臣賞** 藤田 一花

第50回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール

(全国) **作文三部優秀賞**
(愛媛県) **愛媛県知事賞** ・ 作文部門第三部 **金賞** 高橋 晴香

令和7年度交通安全子供作コンクール

優秀賞 稗田 佑翔



令和7年度えひめっこピカイチ大賞

タイピング部門 **第1位** 中尾 龍一
読書部門 **第1位** 玉井 柚希

第53回えひめこども美術展

書写部門 硬筆の部 **愛媛県特選** 大西 愛菜
愛媛県入選 青野 快成 ・ 大西 愛菜
近藤 優芽 ・ 松井 絢音
書写部門 半紙の部 **愛媛県特選** 稲井 志奏
愛媛県入選 中路 風葵 ・ 飯井 帆夏
稲井 志奏 ・ 佐々木 結萌
美術部門 絵画の部 **愛媛県特選** 別府 珠妃
越智 裕香 ・ 越智ひまる
愛媛県入選 武田 美夕
秋川 高哉 ・ 阿部 菜月
稲井 穂乃香 ・ 渡部 春花
十亀 柚愛



美術部門 デザインの部 **愛媛県特選** 杉 瞭汰 ・ 西本 蘭
愛媛県入選 田口 敦規 ・ 西村 伊織
越智 結菜 ・ 川原 ちとせ
武田 美夕 ・ 村上 愛花



| 日 | 曜 | 主な行事予定 |
|----|---|--|
| 2 | 月 | 専門委員会 |
| 4 | 水 | 私立一般入試(～5日) |
| 5 | 木 | PTA総務役員会 |
| 6 | 金 | 少年の日記念集会・坊っちゃん劇場観劇(2年) 県立高校懇談会(3年)(～9日) 第3回学校運営協議会 |
| 8 | 日 | 西条市PTA大会 |
| 10 | 火 | 学年末テスト発表(1・2年) |
| 11 | 水 | 建国記念の日 |
| 13 | 金 | 放課後GST(～17日) 部活動停止期間(～19日) |
| 18 | 水 | 学年末テスト(1・2年)(～20日) 入試直前テスト(3年)(～19日) |
| 19 | 木 | 新入生物品販売 |
| 20 | 金 | 登校指導日・安全点検日 |
| 23 | 月 | 天皇誕生日 |
| | | ～給食関係～ ・2/6(金)2年生は坊っちゃん劇場観劇のため給食はありません。 ・2/18(水)・19(木)は、テストのため全学年給食はありません。 |
| 日 | 曜 | 主な行事予定 |
| 2 | 月 | 専門委員会 |
| 4 | 水 | 3年生給食最終日 |
| 5 | 木 | 愛媛県立一般入試(～6日)(3年) |
| 6 | 金 | PTA総務役員会 |
| 9 | 月 | 4時間授業・部活動停止 |
| 10 | 火 | 特別支援学校入試 |
| 11 | 水 | 遠足(3年) |
| 16 | 月 | 3年生を送る会 |
| 17 | 火 | 卒業証書授与式 |
| 18 | 水 | 県立高校合格発表 遠足(1・2年) |
| 19 | 木 | 特別支援学校合格発表 登校指導日・安全点検日 1・2年生懇談会(午後) |
| 20 | 金 | 春分の日 |
| 23 | 月 | 1・2年生懇談会(午後) 給食最終日 |
| 24 | 火 | 1・2年生懇談会(終日) |
| 25 | 水 | 修了式 |
| 26 | 木 | PTA会計監査 |
| 27 | 金 | 離任式 |
| | | ・1・2年生の給食最終日は3/23(月)です。・3/17は卒業式、3/18は、遠足のため、給食はありません。 |

※ 予定は変更することがあります。

スクールカウンセラー 2月の来校予定

13日(金)・27日(金) 9:00～13:00

6日(金)・20日(金) 13:00～17:00

相談希望の場合は、担任や学校まで御連絡ください。

