

## 「リフレーミング」

養護教諭 正岡有里

もう3月です。早いですね。新型コロナウイルスの影響で、3月1日の卒業式は在校生の出席ができませんでしたが、無事に3年生を送り出すことができました。それぞれの夢に向かって前進して行ってほしいと思います。

ところで皆さん、雪が融けると何になると思いますか？誰もが「そんなの、水に決まってる！」と思うのではないのでしょうか。しかし、中には「春になる」と答える人もいます。素敵な発想ではありませんか？分かりきった答えに思えることでも、見方を変えれば何か新たな一面が見えてくるかもしれません。嫌なこと、逃げたいと思うこと、見方を変えてみませんか？

タイトルの「リフレーミング」とは、「物事を見る枠組み(フレーム:frame)を変えて、別の枠組みで見直す(re-frame)」つまり、「視点を変える」ことを意味します。これから4月になり、新学期を迎えます。学年が上がり、これまで以上に様々な困難に直面するかもしれません。そんなときは、肩の力を抜いて深呼吸。リフレーミングが役に立つかもしれません。

日	曜	3月行事予定	昼食補助
1	日	卒業式14:00~	
2	月	振替休日	
3	火		○ (1・2年)
4	水	新型コロナウイルス感染防止のための臨時休業↑	
5	木		
6	金		
7	土		
8	日		
9	月		
10	火		
11	水	↑ 高校入試	
12	木	↓	
13	金		
14	土		
15	日		
16	月		
17	火		
18	水	合格発表	
19	木		↓
20	金	春分の日	
21	土		
22	日		
23	月	合格者出校日	
24	火		
25	水		
26	木	離任式	
27	金		
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		

日	曜	4月行事予定	昼食補助
1	水		
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		
8	水		
9	木	新任式 始業式 入学式(午後) 身だしなみ指導(2・3年生)	
10	金	校内テスト 部紹介 部結成 昼食補助開始 オリエンテーション・身だしなみ指導・個人写真(1年生)	○
11	土		
12	日		
13	月	身体測定・新体力テスト(午前) 自転車点検 ⑤基礎力診断テストアンケート ⑥授業	○
14	火	研修(1年生) 遠足(2・3年生)	○ (1年)
15	水	総体地区予選壮行会 旧PTA理事会	○
16	木	自転車点検(予備日)	○
17	金	3年希望者進研記述模試(放課後)	○
18	土	3年希望者進研記述模試	
19	日		
20	月	3年基礎学力テスト①	○
21	火	センパイ@カフェ(企業に学ぶ)(6限)	○
22	水	結核検診(1年生) 防災訓練(放課後)	○
23	木	生徒総会 家庭クラブ総会 交通マナーアップクラブ総会 グループ結団式	○
24	金		○
25	土		
26	日		
27	月	心電図(1年生) 血液検査(希望者) 尿検査 3年基礎学力テスト②	○
28	火	2年インターンシップ事前研修①	○
29	水	昭和の日	
30	木		○

※新年度の予定のため変更があるかもしれません。

# 校内マラソン大会 結果

## <男子 (9km)>

1位	中村 翔貴 (2年1組)	35分46秒
2位	堀田 光希 (2年1組)	36分16秒
3位	小林 聡太 (2年1組)	37分55秒
4位	高瀬 亮汰 (1年2組)	38分27秒
5位	高取 航大 (1年2組)	39分10秒
6位	高橋拳士郎 (2年2組)	39分21秒

## <女子 (6km)>

1位	片野 愛菜 (1年1組)	29分58秒
2位	阿部 真緒 (1年2組)	29分58秒
3位	阿部 希渉 (1年1組)	31分48秒
4位	馬越 理子 (2年1組)	32分17秒
5位	山内 羅那 (1年2組)	32分23秒
6位	赤瀬 琳美 (1年1組)	33分05秒

総合優勝 2年1組

準優勝 1年1組

2年生は、今回が2回目のマラソン大会。自分は、去年は2位でしたので、リベンジを果たすことを目標に今まで努力をしてきました。体育の授業での厳しいタイム測定や時間走…。とてもしんどかったです。先生が僕たちのために考えてくれた厳しいメニューで走りこんできました。

マラソン大会当日。僕は、緊張しながらもアップを始めました。不安も大きかったです。僕たちのスタートはすぐにやってきました。「位置に付いて、用意、パンツ！」校長先生のピストルでみんなが一齐に走り出しました。自分は初めから良いペースで、自分のペースを保ちながら走ることができました。折り返し地点では、先輩方、先生方、地域の方々の応援をばねに走り続けました。最後までリズムよく走り、結果は念願の1位。みなさんの声援のおかげで1位をとることができ、とても嬉しく、去年のリベンジも果たすことができました。また、クラスメイトの頑張りで、クラス優勝も勝ち取ることができ、最後のマラソン大会にふさわしい大会にすることができました。「努力は報われる」と改めて感じる事ができた今回のマラソン大会。先生方、先輩方、地域のみなさんにはとても感謝しています。(2年1組 中村翔貴)

高校生活初めてのマラソン大会はとても緊張しました。私は6キロメートルという長いコースを走るの初めてでした。この距離を走りきれたのは、私たちが鍛えて下さった先生方のおかげです。マラソン大会が近づくにつれ週3回ある体育がその練習ばかりでした。きっとそのきつい練習が役に立ち1位を取ることができたのだと思います。また、当日サポートしてくださった3年生のおかげでもあります。3年生一人一人が一生懸命応援して下さいとても勇気が出ました。そして走っていると地域の方も応援して下さいいて驚きました。

今回1位をとれたことだけではなく、練習の時にはなかなか抜くことができなかったライバルを抜くことができたことも嬉しかったです。最初は2位でしたが、諦めず最後まで全力で走れたことがよかったのだと思います。

来年もマラソン大会があります。連覇を目指して、日頃から体力をもっとつけていきたいです。そして、来年は今年のタイムを更新できるよう頑張りたいと思います。

(1年1組 片野愛菜)



## \*\*第70回卒業証書授与式\*\*

3月1日(日)、今治西高校伯方分校として最初の卒業式が行われました。今回は、新型コロナウイルス感染防止のため、縮小された卒業式となりましたが、一人一人の真剣さが伝わってくる素晴らしい式だったと思いました。卒業生の皆さんのこれからの活躍をお祈りいたします。

