『継続は力なり』～なるならぬは　その努力と忍耐を　続けるかどうかにある～　第３号　令和６年６月５日

中学校だより

三鷹中央学園三鷹市立第四中学校
三鷹市上連雀４－１８－７
TEL　0422-43-9141
FAX　0422-76-0672

元気な四中生をめざして

校長　平山公紀

◎ 運動会を振り返って

まずは、３年生が１・２年をうまくリードし、競技でも応援でも今後１・２年生がめざす姿を示してくれたことがうれしかったです。競技での全力や一生懸命はもちろんですが、応援がとても印象に残っています。クラスで応援ボードを作製して色別の応援を盛り上げてくれたり、「一致団結」の前にはどの色もみんなで円陣を組んで一体感を出してくれたりして、運動会の雰囲気がとても良くなりました。仲間の一生懸命をたくさん引き出すことができたと思います。

また、応援以外にも仲間を元気づけるものがたくさんありました。放課後に有志の人が残って作製してくれたクラス旗、美術部が時間をかけてくれたスローガンの横断幕にも仲間への思いがつまっていました。係の人も運動会の成功を願って責任をもって活動してくれました。それから、仲間からのちょっとした一言や声掛けによって元気が出たり、助けられたりした人もいたと思います。「ドンマイ」「大丈夫だよ」「一緒にやろう」「すごいじゃん」「ありがとう」そんな仲間への思いがこれからもいろいろ場面で、多くの人から表現されると、学校生活はより楽しく、充実したものになるはずです。先手必勝のあいさつ（声掛け）、温かみある応援（拍手）を大切にしてください。

◎ 力が付く生活習慣に向けて

生活習慣に関して、「基本的生活習慣」「規則正しい生活」「早寝、早起き、朝ごはん」などは、聞いたことがある言葉だと思います。学力・体力・気力の向上は、生活習慣に土台があると考えています。

例えば、みなさんが中学生として力を付ける時間、力を発揮する時間はいつでしょうか。授業やテストがある時間、大切な試合やコンクールがある時間などがイメージされると思います。その時、頭がぼ～っとしていたり、体がだるかったり、やる気が起こらない状態だと困ります。心と体が最もいい状態になるようにすることが大切です。生活習慣がカギを握っているのです。１日のピークをここにもってくるために、何をしなければならないのか。それを考えて、実践してもらいたいと思っています。

キーワードは４つ、「運動」「栄養（食事）」「休養（睡眠）」「時間の使い方」です。みなさんに意識してもらいたいことをアンケート形式で確認してもらい、自身の生活習慣を見直す機会を定期的につくっていきたいと思います。みなさんの可能性を伸ばすきっかけにしてもらいたいです。１学期は今月実施する予定です。力が付く生活習慣を意識して、「元気な四中生をめざして」がんばっていきましょう。

第66回 運動会

第66回運動会が5月25日（土）に実施されました。今年度の学年種目は、1年「縄跳びリレー」、2年「四人五脚」、3年「むかで競争」でした。生徒たちは、全員リレーや一致団結、学年種目について運動会実行委員会を中心に話し合い、当日に向けて準備を進めてきました。運動会練習期間中での行動や粘り強さが存分に発揮された運動会になりました。

今年のスローガンは
“しょう利～勝・翔・笑～”
スローガン横断幕を美術部が作成し、運動会を盛り上げました。

開会式

生徒全員が各競技に向けて静かなる闘志が感じられ、緊張感のある開会式になりました。

全員リレー・学年種目・一致団結

各学年「全員リレー」

１年生学年種目　「縄跳びリレー」

３年生学年種目「大むかで」

２年生学年種目「四人五脚」

Ｅ組「一致団結」

フラッグコンテスト

結果

1年　優勝　青(B組)　　準優勝　赤(D組)
2年　優勝　青(B組)　　準優勝　赤(D組)
3年　優勝　青(B組)　　準優勝　緑(C組)

フラッグコンテスト　優秀賞
1年　黄(A組)，2年　緑(C組)，3年　赤(D組)，　グッドデザイン賞 E組

閉会式の様子

今年は、自分が3年実行委員として学校全体を引っ張らなければならない立場で不安やプレッシャーも感じたけれど、みんなが言われたことを素早くやってくれたおかげで今年の運動会を成功させることができました。この運動会が私たちにとって新しい学年になって初めての行事でした。新しいクラスになって、気持ちが1つにまとまらず、喧嘩し合ったり、記録が伸びず、楽しくないと感じるときもあったはずです。しかし、そういう時にこそクラスで協力し合い、真剣に練習を重ねてきたからこそ、そのような状況を打破し、本番ですべての力を発揮できたのだと思います。全クラスが「勝利」を目指して本気で戦った結果、今までやってきた運動会の中で一番楽しく、心に残る最高の運動会にすることができました。しかし、勝つことが全てだとは思いません。苦しいときでもクラスで団結し、応援し合い、高め合う。その過程が何よりも大事であると自分は思います。運動会を通して得たものをこれからの学校生活でも活かしていきましょう。

最後に、応援してくださった先生方、ご来賓の皆様、ご家族・地域の皆様に感謝申し上げます。

運動会実行委員長　3年C組 越渕 僚太

≪引き渡し訓練≫

５月10日（金）に地震が発生したことを想定した引き渡し訓練が実施されました。ご多用の中、訓練にいらしてくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

≪教育実習生より≫

１年Ａ組の担当をさせて頂きました実習生の松本です。初日は慣れない環境でとても緊張しましたが、親切な先生方、元気な生徒たちに恵まれ、あっという間に３週間が過ぎました。授業やクラス活動はもちろんですが、運動会という行事に参加できたことも貴重な経験となりました。本当にありがとうございました。

松本　憲明

１年Ｄ組を担当させていただきました実習生の藤田です。３週間という短い期間でしたが、大変お世話になりました。保健体育科なので、運動会や体育の授業では、全学年全クラスと関わることができました。緊張や慣れないことばかりで失敗が多く頼れない先生だったかもしれません。しかし、先生方のアドバイスや励ましの言葉、生徒の皆さんの姿が力になり、多くを学ばせていただきました。本当にありがとうございました。

藤田　琉希

６月の予定

令和6年度　6月行事予定表

6月		給食	学校行事	その他	E組	部活動	図書館
5	水	○		⑤カット		×	△
6	木	○				○	○
7	金	○				○	○
8	土					○	地域開放
9	日					○	―
10	月	○	生徒朝礼　留学生交流	1年①＝水5		×	○
11	火	13	職場体験(2)始		職場体験(2)始	1・3のみ	○
12	水	13	職場体験(2)	B時程　⑤カット	職場体験(2)	×	△
13	木	13	職場体験(2)終		職場体験(2)終	1・3のみ	○
14	金	○		2年①総		○	○
15	土					○	地域開放
16	日					○	―
17	月	○	学年朝礼/朝礼なし　避難訓練　期末考査1週間前	1年①＝水5　⑥＝火6		×	○
18	火	○				×	○
19	水	○				×	△
20	木	○	水泳前健康相談(該当者)			×	○
21	金	○			多摩特研	×	○
22	土					×	―
23	日					×	―
24	月	○	朝礼なし　期末考査(1日目)			×	×
25	火	○	期末考査(2日目)			×	×
26	水	○	復習確認テスト(3)			×	△
27	木	○				○	○
28	金	○				○	○
29	土					○	地域開放
30	日					○	―

7月の主な予定
4(木)～12(金)三者面談(E)、6(土)土曜授業・第1回進路説明会・修学旅行説明会(3)、8(月)振替休業日、19(終業式)、22(月)～三者面談始(1・2・3)