『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～

中学校だより

第４号　令和６年７月１日
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

学力・体力・気力の向上は生活習慣から

校長　平山公紀

Ｉ学期の期末考査が終わり、少しホッとしているところだと思います。期末考査では、力を発揮することができたでしょうか。力を発揮するには、生活習慣が大きく影響します。

そこで、６月に生活習慣アンケートを実施し、「運動」「栄養」「休養」「時間の使い方」等について、下記の２０項目に回答しながら、自身の生活習慣を振り返る機会をつくりました。みなさんの可能性を伸ばすポイントとして、「適度な運動」「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「有効的な時間の使い方」が挙げられます。Ｉ学期のまとめを行い、夏休みの計画を立てるこの時期に、もう一度自身の生活習慣を考えてみましょう。

＜　生活習慣アンケート　集計結果　＞　令和６年６月実施

1	運動やスポーツをすることは楽しいですか。	とても楽しい	楽しい	あまり楽しくない	楽しくない	肯定的回答
		50.5%	36.1%	10.7%	2.8%	86.6%
2	健康を保持増進するために、運動することを意識していますか。	意識している	少し意識している	あまり意識していない	意識していない	肯定的回答
		30.7%	42.3%	23.2%	3.8%	73.0%
3	体育の授業以外で１週間に何日くらい運動していますか。（部活動、昼休みの遊び、ストレッチ等を含む）	ほぼ毎日	3～4日	1～2日	0日	3日以上
		29.8%	25.4%	38.9%	6.0%	55.2%
4	体育の授業（実技）には意欲的に取り組めていますか。	とても意欲的である	少し意欲的である	あまり意欲的ではない	意欲的ではない	肯定的回答
		51.1%	39.8%	7.2%	1.9%	90.9%
5	運動のコツや技のポイント等を「わかる」ことで「できる」ようになった経験はありますか。	とてもある	少しある	あまりない	まったくない	肯定的回答
		48.0%	44.8%	6.6%	0.6%	92.8%
6	朝食を１週間に何日とっていますか。	ほぼ毎日	4～5日	1～3日	0日	4日以上
		88.4%	6.3%	3.4%	1.9%	94.7%
7	夕食は何時頃にとっていますか。	19時前	19～20時	20～21時	21時以降	20時まで
		27.3%	48.3%	16.3%	8.2%	75.6%
8	栄養バランスを考えて食事をとっていますか。	とても考えている	少し考えている	あまり考えていない	まったく考えていない	肯定的回答
		33.2%	52.7%	12.2%	1.9%	85.9%
9	いつも何時くらいに寝ていますか。	22時前	22～23時	23～0時	0時以降	23時まで
		13.2%	40.8%	34.8%	11.3%	54.0%
10	いつも何時くらいに起きていますか。	6時前	6～7時	7～8時	8時以降	7時まで
		4.7%	52.4%	42.6%	0.3%	57.1%
11	いつも睡眠時間は何時間くらいですか。（例：寝る22:00起きる6:00　睡眠時間8時間）	8時間以上	7～8時間	6～7時間	6時間未満	6時間以上
		28.5%	41.4%	26.6%	3.4%	96.5%
12	スマホや携帯電話を持っていますか。	持っていない	持っている			
		22.9%	77.1%			
13	スマホや携帯電話、タブレット、PC等を学習以外で1日にどのくらい使っていますか。	0～30分	30分～1時間	1～2時間	2時間以上	1時間以内
		10.3%	21.0%	31.3%	37.3%	31.3%
14	ゲームを１日にどのくらいしていますか。	0～30分	30分～1時間	1～2時間	2時間以上	1時間以内
		42.3%	26.6%	19.1%	11.9%	68.9%
15	塾には１週間に何日くらい行っていますか。	5日以上	3～4日	1～2日	0日	1日以上
		8.5%	27.0%	33.9%	30.7%	69.4%
16	家庭学習を１日にどのくらい行っていますか。（授業以外の勉強、塾なども含む）	2時間以上	1～2時間	30分～1時間	30分未満	1時間以上
		32.3%	38.9%	17.9%	11.0%	71.2%
17	地域清掃等のボランティア活動を積極的に行い、地域に貢献したいと考えていますか。	とても考えている	少し考えている	あまり考えていない	考えていない	肯定的回答
		10.0%	42.6%	36.7%	10.7%	52.6%
18	生活習慣（運動、栄養、休養、時間の使い方）は体力の向上に関係していると思いますか。	とてもそう思う	少しそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	肯定的回答
		55.8%	37.3%	6.0%	0.9%	93.1%
19	生活習慣（運動、栄養、休養、時間の使い方）は学力の向上に関係していると思いますか。	とてもそう思う	少しそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	肯定的回答
		46.7%	42.9%	9.1%	1.3%	89.6%
20	自分にはよいところがあると思いますか。	あると思う	少しあると思う	あまりない	まったくない	肯定的回答
		42.0%	39.8%	12.9%	5.3%	81.8%

《 ２年生職場体験 》

６月１１日（火）～１３日（木）に第２学年で職場体験学習を実施しました。職場体験学習に向けて、５月に各生徒の働く場所が決まり、事前学習を進めるとともに事業所での事前指導を受けてきました。

多くの事業所にご協力いただき、３日間実際に働くことを経験することができました。初めての体験に不安や緊張が見られましたが、一生懸命働いている様子が印象的でした。

「東急ストア三鷹通り店」

「風のすみか」

「市役所　防災課」

「三鷹国際交流会」

「あきやま子どもクリニック」

「量り売りとまちの台所　野の」

「マイスタームラカミ」

職場体験終了後の振り返りでは、学びが得られた文章が多く見られました。

- まわりをよく見て行動した。わからないことを体験場所の方に質問するとき、「今は忙しくないかな？」と考えてから質問できた。
- 商品の位置を覚え、お客様に対して、対応できるようになったこと。
- 私は体験するまで積極的ではなく、あまり話しかけませんでしたが、体験中は積極的に話しかけてわかるまで聞く。
- 多くの子供たちの相手をして、話を１人１人聞くのは大変だったけど楽しかったし、私の話も興味をもって聞いてくれたから、子どもの接し方は少し成長したと思う。

学校の外で行った授業「職場体験学習」で、日ごろの授業とはまた異なり、様々な人と接することの大切さや社会性を身につける経験ができました。また、事前に学習していたことと異なる場面もあったと思いますが、臨機応変に対応して仕事をこなす大切さも身につけることができました。

事後学習では、事業所へのお礼状の作成と学習したことをスライドでまとめ、クラス内で発表することになっています。

《 三鷹市学力調査 》

６月４日（火）に三鷹市学力調査が行われました。今年はタブレットを活用して調査が行われました。１年生は国語と数学の２教科２年生と３年生は国語、数学、英語の３教科を実施しました。タブレットによる試験で開始当初は戸惑いも見られましたが、生徒は与えられた問題に対し、最後まで一生懸命に取り組んでいました。

《 留学生がやってきました 》

６月１０日（月）「中央大学商学部×パンヤピワット経営大学（タイ）グローバルインターンシップ（学校インターンシップ）」の一環として、タイからの留学生プーンさん、ビューさんのお二人が来校しました。全校朝礼であいさつ後、生徒と一緒に授業を受け、放課後活動（四中うぃるびー）にも参加しました。１日という短い時間でしたが、留学生と交流する貴重な機会となりました。

《 Ｅ組多摩特研球技大会 》

６月21日（金）に三鷹市にあるSUBARU総合センターで多摩特研バスケットボール大会が行われました。この日のために、運動会終了後から体育の授業で練習をしました。初めは、上手くいかず、悩んだこともありました。少しずつ練習を重ね、チームワークも良くなり、当日を迎えました。

結果は、Ｂチームが準優勝、Ｃチームが４位と結果を残すことができました。ここでの頑張りを今後に学校生活につなげてほしいと思います。

《 7月の予定 》

令和6年度　7月行事予定表							
7月		給食	学　校　行　事	その他	E組	部活動	図書館
1	月	○	学年朝礼/朝礼なし　薬物乱用防止教室(2)①	1年①＝水5	薬乱防止(2)	×	○
2	火	○				○	○
3	水	○	1年D組、2年D組, 3年A～C組は5時間授業	⑤カット		×	×
4	木	○	学園・学校公開(AM)始		面談始　公開始	○	○
5	金	○	学園・学校公開(AM)		公開 進路講演会③④	○	○
6	土	○	土曜授業　学園・学校公開(AM)終　第1回進説・修旅説明会(3)	⑤⑥カット	土曜授業　公開終	○	◎
7	日		東京都知事選挙(全部活動なし)			×	ー
8	月		振替休業日			○	ー
9	火	○				○	○
10	水	○	開校記念日　普通救命講習(1)		普通救命(1)	×	△
11	木	○	卒アル写真(部活動)			○	○
12	金	○	安全指導(セーフティ教室)		面談終	○	○
13	土					○	地域開放
14	日					○	ー
15	月		海の日			○	ー
16	火	○	避難訓練(予告あり、不審者対応)①　卒アル(部活動)予備日			○	○
17	水	○	部活動・放課後の活動なし　通知表			×	△
18	木	○	大掃除	①②③カット	大掃除	○	△
19	金	×	終業式		終業式	再15	×
20	土					○	地域開放
21	日		夏季休業日始			○	ー
22	月		面談(1・2・3)始(13:00-)			AM×	◎
23	火					AM×	◎
24	水					○	◎
25	木					○	◎
26	金		面談(1・2・3)終			○	◎
27	土					○	ー
28	日					○	ー
29	月					○	◎
30	火					○	◎
31	水					○	◎

[図書館]
○:昼休みと放課後　△:昼休みのみ　◎:9:00-13:00
□:昼休みと委員会後の放課後　　×:閉館8月の主な予定:

13(火)-19(月)学校閉庁日、26(月)始業式