『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～

学校だより

第８号　令和６年１１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

目標を達成するために

校長　平山公紀

１１月に入り、秋の深まりを感じます。朝夕は冷えるので、体調管理には十分気をつけてください。さて、教育相談週間（１、２年生）、三者面談（３年生）が終わると期末考査１週間前となります。期末考査は１１日（月）から３日間で行われます。３年生にとっては、最も気持ちが入る定期考査だと思います。１、２年生も今までの反省を生かし、各自の目標を達成してもらいたいところです。そこで、今回は目標を達成するために大切になることを考えてみます。

◎ 強い思いをもつ！ ～ 思いが人を動かす ～

目標を達成するためには、目標への思いの強さが大きく影響します。その思いの強さがエネルギー（意欲）となって、その人の心を動かすからです。そして、その思いをより強くするためには、具体的な目標（数値）やゴールイメージ（自身の姿）をもつことが必要となります。

プロスポーツ選手の小学校や中学校時代の作文を目にすることがありますが、そこには将来の自身の姿が具体的に書かれていたり、「〇〇になりたい」ではなく「〇〇になります」と強い思いが語られたりしています。ゴールイメージに近づくための道がはっきりと見えているのかもしれません。だから、誰にも負けない努力ができるのです。

◎ 準備が大切！ ～ 良い結果は良い準備から生まれる ～

強い思いがあっても、目標を達成するために必要な行動を起こせないと良い結果には結び付きません。そこで大切になってくるのは、自己分析と計画です。目標達成のために自身に必要なことは何か、いつまでに行うのか、どのくらい時間がかかるのか・・・・。ゴールから逆算して計画を立て、やるべきことを着実に行い、力を付けていかなければなりません。

しっかりした計画があると落ち着いて準備を進めることができます。余裕をもてると、新たなチャレンジや克服ポイントへの気づきにもつながり、さらに良い準備ができると思います。

◎ 心と体の元気が必要！ ～ 元気があれば何でもできる ～

強い思いや素晴らしい計画があっても、心と体が健康でなければ、準備を進めることができません。最後は、元気が必要となります。１０月末に生活習慣アンケートを実施したのは、この大切な時期にもう一度自身の生活習慣を見直し、目標を達成するための準備をしてもらいたかったからです。適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠、有効な時間の使い方が元気の源です。目標を達成する上で最も大切なことは、健康管理かもしれませんね。

《 1・2年防災授業 》

三鷹第四中の防災授業は、3年間を通して系統的に行われます。1年生は、校内の防災施設や備蓄品などの見学を通して、防災の基礎的な知識を身に付けます。また、2年生は避難所のトイレの設置、3年生は3学期に避難所の見学・体験を行い、いつ被災しても自分たちの命を守れるほか、被災した際に地域の人々の命を守ることができるような力を身に付けていきます。この防災授業には、CS 委員会をはじめとする多数の地域の方々の協力のもと実現できています。防災授業を通して、地域の方々との交流ができ、生徒たちも普段なかなかできない新鮮な学びを得ることができたと思います。

1年生は、「防災備蓄倉庫」「貯水槽」の見学と「担架搬送」「三角巾」の体験を行いました。各ブースで地域の方々が説明してくださり、生徒たちも熱心に学習していました。見学コーナーでは、備蓄倉庫に実際に入ってどのようなものが備蓄されているか見たり、貯水槽の仕組みを興味深そうに見学していました。また、体験コーナーでは、三角巾を使った応急手当の仕方をマスターすべく、何度もスタッフの方に質問したり、いつでもできるように繰り返し復習したりする姿が見られました。また、担架搬送のブースでは、4人で運ぶ方法、3人で運ぶ方法の2種類を体験させていただきましたが、実際に搬送するときの様子を想像しながら自分たちで工夫して体験に臨む姿が見られました。万が一の際に、とても頼もしいなと思える授業となりました。

2年生は、体育館で「避難所の仮設トイレ設置」の体験を行いました。1班10人～12人のグループに分かれて、三鷹市総務部防災課の方、みたか SC サポートネットの方々にサポートしていただき、12基の仮設トイレを設置しました。組み立て時は、生徒は取扱説明書を見て、一つずつ確認しながら作業を行っていました。時に組み立てがうまくいかなかったときはもう1回やり直したり、グループで話し合って考えを伝えあったりするなど、協力しながら組み立てをしていました。生徒たちで主体的に取り組み、手際よく進めているところが印象的でした。

《 英検 IBA 》

10月21日（月）の6時間目に全校で英検 IBA を行いました。英検 IBA を受けることで、 英検級レベル判定が表示されます。これにより、英語力（読む力、聞く力）を的確に把握できるだけでなく、英検受験級を決定する際の目安にもなります。これをきっかけに英検など様々な検定に挑戦してほしいと思います。

☆小学生に四中のことを知っていただきました。☆

《　小学生授業体験　》

10月11日（金）の3校時に、三鷹中央学園の第三小学校と第七小学校の６年生を対象にした中学校（四中）教員による授業体験を実施しました。数学科、英語科、社会科、理科、家庭科、E組の授業を開設しました。体を使って表現したり、個人で考えを深めたり、班で協働したりするなど、どの授業の活動にも楽しそうに取り組んでいました。授業終了後には、スライドを使って中学校生活のことや四中の良いところをたくさん伝えました。在校生、教職員一同、入学を心待ちにしています。

《　小学生部活動見学　》

10月22日（火）～26日（土）に部活動見学が行われました。この活動は、三鷹中央学園の小学生に自分の興味ある部活動を見学し、中学校の部活動を知ってもらうことを目的としています。複数の部活動を見学した小学生も多くいました。また、各部も小学生を迎えるにあたって「どうしたら部活動の魅力が伝わるか」を意識しながら練習に取り組んでいました。

☆　３年生の大きな行事もありました　☆

《　３年生修学旅行　》

10月11日（金）～13日（日）にかけて、第3学年の修学旅行が実施されました。

1日目は奈良（法隆寺・東大寺・奈良公園）、2・3日目は各行動班での京都見学をしました。

早くは6月から始まった修学旅行の準備を経て、十二分に京都・奈良を楽しんだ3日間でした。振り返りでは、古都の魅力や計画づくりの大切さ、係仕事への責任感、仲間や家族への感謝を感じた生徒が多く、学びも大いに深まった修学旅行となりました。

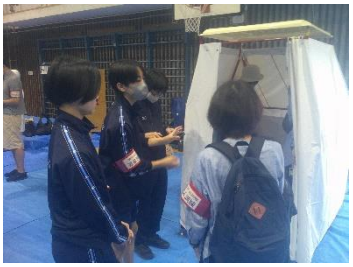
《　第2回進路説明会　》

10月24日（木）の5・6時間目に、第3学年の保護者、生徒に向けた第2回進路説明会が開催されました。今回は保護者と生徒が同席し、進路の決定に向けたスケジュールや必要な手続きについて確認しました。一人ひとりのよりよい進路決定に向けて、家庭・地域・学校が一丸となって生徒を支えていければと思います。

☆　三鷹四中の生徒がボランティア地域等で頑張っています　☆

【三鷹市地域総合防災訓練】

10月6日（日）に三鷹市地域防災訓練が行われました。美術部、サッカー部、吹奏楽部、野球部、JRC 部、自主参加の生徒も含め総勢40名がボランティアとして参加しました。防災の授業で身に付けた知識と技能を発揮して大いに活躍していました。



【小学校運動会ボランティア】

10月19日（土）に第三小学校と第七小学校で運動会が行われました。参加した生徒はレース順の案内や児童席の見守り、ライン引き等の仕事に責任をもって取り組み、小学校の先生方からたくさんの感謝の言葉をいただきました。

《 １１月の予定 》

令和6年度　11月行事予定表				E組	部活動	図書館
11月		給食	学 校 行 事	予 定		
1	金	○	後期時間割始 （続　教育相談週間(1･2)･面談(3)）	学級説明会	○	△
2	土				○	地域開放
3	日		文化の日		○	－
4	月		休日　期末考査1週間前		×	－
5	火	○	教育相談週間(1･2)終　面談(3)終		×	△
6	水	○			×	△
7	木	○			×	○
8	金	○			×	○
9	土				×	地域開放
10	日				×	－
11	月	×	朝礼なし　期末考査始		×	×
12	火	×	期末考査		×	×
13	水	×	期末考査終　部活動･放課後の活動なし		×	×
14	木	○		言語療法	○	○
15	金	○			○(体育館△)	○
16	土				○	地域開放
17	日				○	－
18	月	○	全校朝礼　安全指導		○	○
19	火	○			○	○
20	水	○			×	△
21	木	○	新入生保護者説明会14:35-15:35(14:20受付開始)　新入生保護者公開⑤のみ	⑤公開	○	○
22	金	○	歯科指導(1)、ESAT-J事前指導(3)		○(体育館△)	○
23	土		勤労感謝の日		○	－
24	日		スピーキングテスト(ESAT-J)		○	－
25	月	○	学年朝礼/朝礼なし　専門委員会　代表委員会		×	△
26	火	○			○	○
27	水	○			○	△
28	木	○	研究発表会前日準備		×	×
29	金	○	研究発表会	研究発表会	×	×
30	土					地域開放

12月の主な予定:
3(火)-9(月)面談(全)、20(金)自然教室保護者説明会(1･2)、
25(水)終業式

「部活動」毎週水なし、原則月なし
○:通常通り　×:原則なし
再:再登校　△:未定･今後確認
「図書館」
○:昼休みと放課後　△:昼休みのみ　×:閉館

※今月より完全下校時間が 17 時 30 分になります。