『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７年１０月３１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

自分で枠を決めない

校長　平山公紀

みなさんは「自分には無理だ」「どうせできない」と思ってしまったことはありませんか？それは、知らず知らずのうちに“自分で自分に枠をつくってしまっている”状態です。

脳科学の研究によると、私たちの行動のほとんどは「潜在意識」によって決まっていると言われています。つまり、普段は意識していない記憶や思い込みが、私たちの反応や行動に大きな影響を与えているのです。

たとえば、「勉強してもどうせ点数は上がらない」「評定〇はとれない」と思い込んでいると、やる気が出ず、実際に結果も出にくくなります。部活動でも、「自分はレギュラーにはなれない」「都大会は無理」「関東や全国なんて夢のまた夢」と思っていると、挑戦する前からあきらめてしまっているかもしれません。でも、ここで大切なのは、「思い込みは変えられる」ということです。そのために必要なのは、「自分の常識の枠を取り払うこと」、つまり「自分の殻を破る」ことです。

◎ ポイントは「イメージ」と「感情」

「できる自分」をイメージし、そのイメージにワクワクすることが大切です。脳は、楽しいこと・ワクワクすることを続けたくなる性質があります。「テストで目標点を取った自分」「試合で活躍した自分」を想像して、そこに喜びや達成感を重ねてみましょう。そのイメージが強くなればなるほど、脳は「それが現実になる」と信じ、行動を後押ししてくれます。

◎ 「言葉」と「動作」で自分を変える

「無理」「大変」「できない」と言う代わりに、「やってみよう」「面白くなってきた」「できる」と言ってみましょう。言葉に出すことで、脳はその言葉を信じていきます。また、落ち込んだときこそ、笑顔をつくる、背筋を伸ばす、胸を張る、ガッツポーズをするなど、前向きな動作をしてみましょう。それだけで気持ちが前向きになり、次の一歩を踏み出す力が湧いてきます。

最後に、ある講演会で聞いた印象的な言葉を紹介します。「やるべきこと“正しいこと”は、みんなわかっている。でも、正しいことではなく、楽しいことしか続かない。」
「誰もがあきらめない力はもっている。ワクワクすることなら、最後までやり遂げられる。」
「努力したから成功するのではなく、ワクワクしながら努力するから成功に近づける。」

自分の可能性にフタをせず、ワクワクしながら挑戦し続けてください。みなさん一人ひとりの中に、まだ見ぬ力が眠っています。その力を信じて、自分の殻を破っていきましょう!!

《駅前地区総合防災訓練》 10 月５日（日）

今年度四中は三鷹市総合防災訓練の会場となっており、駅前地区の住民の方々が参加している中に、四中生もボランティアとして参加しました。当日は５８人の生徒が「防災倉庫」「三角巾を使った応急救護」「ラップトイレ」「担架搬送」「災害用水槽」のグループに分かれて、来てくださった方へ説明や実演をしていました。ラップトイレは普段あまり見ないものですが、排せつ物がラップに包まれて圧着されることで、直接触ることなく、においもなく処分することができるという機器です。生徒が実演してみせると、見に来られた方からも驚きの声が上がりました。生徒は事前のレクチャーや防災授業で学んだことを生かし、わかりやすく説明していました。第四中学校は緊急時には避難所になります。その時は四中生が共助の担い手として活躍できるようにしたいですね。

《わたしたちの音楽会》 10 月 10 日（金）

四中の２大行事のうちの一つ「わたしたちの音楽会」が開催されました。
約２週間の練習期間の中で各クラスよく工夫をし、どのクラスも様々なドラマを生み出しながら本番を迎えました。１年生はとてもフレッシュで明るい合唱、２年生は成長を感じる鮮やかなハーモニーが美しい合唱、そしてさすがは３年生。迫力たっぷりの力強い合唱や、学年の団結を感じる素敵な響きを届けてくれました。E 組は AI の「ストーリー」の合奏・合唱では、ハンドベルの凛とした綺麗な音色と、ソロパートを含む合唱で会場をとてもあたたかく包み込んでくれました。また、吹奏楽部はコンクール曲のほか、「高嶺の花子さん」「インフェルノ」など生徒たちにも人気の曲を演奏してくれました。会場中は大盛り上がり。毎年多くの生徒が楽しみにしているプログラムです。舞台で一生懸命演奏する生徒たちの姿はとても輝いていてかっこよかったです。音楽会を通じて深まったクラスの絆を今後の生活でもぜひ生かしてほしいと思います。

【今年度の結果】

１年生の部	最優秀賞	Ａ組	優秀賞	Ｄ組
２年生の部	最優秀賞	Ｃ組	優秀賞	Ｂ組
３年生の部	最優秀賞	Ｃ組	優秀賞	Ｂ組
グットサウンド賞	Ｅ組			

《小学生部活動見学》10 月 21 日（金）～25 日（土）

10 月 21 日(火)～25 日(土)に、三小・七小の小学生が四中の部活動を見学に来ました。中学生はいつも以上に張り切って練習に取り組みつつ、訪れた小学生や保護者の方に元気にあいさつし、練習の合間には活動内容の説明を行いました。活動の様子を見つめる小学生の表情は、先輩へのあこがれと中学校生活への期待にあふれていました。きっと、四中で先輩と一緒に部活動に参加するのを楽しみにしてくれていることでしょう。小・中一貫校ならではの取組である部活動見学、第四中学校の魅力をアピールするよい機会となりました。

《大会・コンクール結果等紹介》

令和７年度薬物乱用防止ポスターコンクール

【佳作】３名

【入選】８名

令和７年度三鷹市明るい選挙啓発ポスターコンクール

【金賞】１名

【銀賞】４名

三鷹市中学生意見発表会

【四中代表】２年生１名　テーマ『未来につなげるために』

水泳部　多摩地区中学校秋季水泳競技大会　兼　第３１回 FINAL MATCH 2025

男子５０ｍ平泳ぎ【第３位】

陸上部　第７８回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会（都大会）

１年男子１００ｍハードル【第６位】

卓球部　令和７年度第９ブロック中学校新人卓球大会

１年男子シングルス【第５位】２名**→都大会出場権獲得！**

第７５回三鷹市市民スポーツ祭スポーツ大会

男子シングルス【準優勝】【第３位】

ボランティア

【みたボラエキスパート】

《11月の予定》

令和7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	土		(生涯学習室 室内機更新)		○	ー
2	日		(生涯学習室 室内機更新)		○	ー
3	月		文化の日		○	ー
4	火	○	後期時間割始　期末考査 1 週間前		×	○
5	水	○			×	○
6	木	○			×	○
7	金	○			×	○
8	土		(職員室・学習室 3・うぃるびー 室内機更新、AM 停電)		×	地域開放
9	日		(職員室・学習室 3・うぃるびー 室内機更新)		×	ー
10	月	○	朝礼なし		×	○
11	火	○	期末考査始		×	×
12	水	○	期末考査		×	×
13	木	○	期末考査終　放課後の活動原則なし	校外学習	×	△
14	金	○			○	○
15	土		(E 職員室・E1～3 室内機更新)		○	地域開放
16	日		(E 職員室・E1～3 室内機更新)		○	ー
17	月	○	全校朝礼　安全指導　地域学習(1)⑤⑥　自転車ｼｭﾐﾚｰﾀ(2)②CD③AB		○	○
18	火	○	新入生保護者説明会(14:35-15:35)　新入生保護者公開(⑤のみ)		○	○
19	水	○			×	△
20	木	○		風のサロン	○	○
21	金	○	スピーキングテスト事前指導(3)⑥		○	○
22	土				○	地域開放
23	日		勤労感謝の日　スピーキングテスト(ESAT-J)		○	ー
24	月		休日		○	ー
25	火	○	専門委員会　代表委員会		○	□
26	水	○			×	△
27	木	○			○	○
28	金	○			○	○
29	土				○	地域開放
30	日				○	ー

12 月の主な予定:

1(月)-5(金)面談始(全)、17(水)笑顔と学びの体験学習プロジェクト、19(金)自然教室保護者説明会(1)、25(木)終業式

毎号、三鷹中央学園各校の様子が分かる HP の QR コードを掲載します。ぜひ、各校の取り組みをご覧ください。

「第三小学校」

「第七小学校」

「第四中学校」