



元気な四中生を目指して

校長 平山 公紀

◎ 「ありがとう」がっぱいの運動会

先日の運動会では、「全力で競技、全力で応援」のもと、一人ひとりの一生懸命な姿を見ることができ、とてもうれしく思いました。



特に印象的だったのは、3年生の姿です。競技でも応援でも先頭に立ち、1・2年生をしっかりとり導してくれました。その姿はとてもかっこよく、「さすが3年生」と感じました。また、2年生は昨年の経験を生かし、仲間への応援や声掛けに工夫が見られました。互いを励ます言葉や姿勢が、仲間の前向きな気持ちを引き出し、運動会全体の雰囲気をより良いものにしていました。1年生も元気な声が多く聞かれ、1年生とは思えない力強さを感じました。今後の成長がますます楽しみです。



そして何よりうれしかったのは、運動会後の作文の中に、仲間へのたくさんの「ありがとう」が見られたことです。競技だけでなく、係活動での頑張りに気付いた人もいました。応援旗や横断幕（スローガン）、教室の黑板へのメッセージへの感謝も綴られていました。仲間に支えられたとき、励まされたとき、自分から感謝を伝えることができると、学校生活はより温かく、豊かなものになります。これからも、「ありがとう」があふれる四中にしていきたいと思います。

◎ 学力・体力・気力を支える生活習慣

四中生の「元気」をつくる土台は、日々の生活習慣にあります。学力・体力・気力の向上は、特別なことではなく、日々の積み重ねによって支えられています。心と体の「元気」は、一人ひとりの意欲を高め、学習や運動に向かう力を伸ばします。その鍵となるのが、「運動」「栄養（食事）」「休養（睡眠）」「時間の使い方」の4つです。



例えば、適度に体を動かすことは体力を高めるだけでなく、心を前向きにする力にもなります。バランスのよい食事は体をつくり、学習に向かう集中力を支えます。十分な睡眠は疲れを回復させ、次の日の活動の質を高めます。そして、時間の使い方を工夫することは、学習・運動・休養のバランスを整えることにつながり、自分の可能性を広げていきます。

学校では、毎学期、生活習慣アンケートを実施し、日々の生活を振り返る機会を設けています。1学期は6月第2週に実施する予定です。結果もみなさんにお知らせしますので、ぜひ参考にし、これからの生活の改善に生かしてください。

私は「意欲こそ学力、意欲こそ体力」だと考えています。そして、その意欲を支えるのが「元気」です。「元気があれば、何でもできる！」という言葉もあります（運動会のパフォーマンスの中にもありました）。一人ひとりが「力が付く生活習慣」を心掛け、みんなで「元気な四中生」を目指していきましょう。



《運動会》

第68回運動会が5月16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「小むかで競争」、3年「大むかで競争」でした。運動会実行委員会を中心に準備を進め、運動会練習期間の成果が発揮された運動会になりました。

多くの保護者・地域の方々が応援に駆けつけてくださいました。ありがとうございました。

【全員リレー】

どのクラスもバトンパスが上手でした。練習よりも大幅に記録が伸びたクラスばかりで白熱しました。1年生の1位はB組 2年生の1位はB組 3年生の1位はA組でした。



【1年生学年種目：縄跳びリレー】

縄の長さ、跳ぶタイミングを4人で何度も確認して練習しました。難しいターンも、止まらずに跳べるようになっていました。1位はD組でした。



【2年生学年種目：小むかで競争】

5人一組で、息を合わせリレー形式でレースを行いました。チームごとの個性や工夫が見られました。1位はB組でした。



【3年生学年種目：大むかで競争】

どのクラスも最後まであきらめず、自分のクラスを応援する最高学年らしい姿が見られました。
1位はC組でした。



【一致団結（大縄跳び）】

それぞれのクラス、声を出し、息を合わせて跳びました。跳ぶ前の円陣も工夫を凝らして気合を入れていました。まさに記録への挑戦。最高は3年A組の44回。1, 2年生は来年記録を塗り替えたいですね。
1年生の1位はB組・D組 2年生の1位はB組 3年生の1位はA組でした。E組の記録は11回でした。



【生徒会種目綱引き】

四中サポーターズ共催で行われた新種目。1年生から3年生まで各クラス選抜5名の生徒対地域・大人チームでの戦いでした。生徒の応援も一つになり、一生懸命に綱を引いていました。一步も譲らない大人チームとの戦いは、見ている側も熱くなる展開でした。綱引きの結果は大人チーム勝利でした。



【各学年選抜リレー】

選抜されたクラスの代表が、クラスの想いを背負って一つのバトンを繋ぎ、疾走する姿は、圧巻でした。
1年生の1位は**A組** 2年生の1位は**B組** 3年生の1位は**D組**でした。

【部活動対抗リレー】

第1レースはパフォーマンスで水泳部・吹奏楽部・美術部・演劇部・JRC 部が参加し、ベストパフォーマンス賞を美術部が獲りました。

第2レースは女子運動部で、バスケ部・陸上部・バレー部・テニス部が参加し、1位は陸上部でした。

第3・第4レースは男子運動部で、第3レースは野球部・JRC 部・サッカー部が参加しました。

第4レースはバスケ部・陸上部・卓球部が参加しました。男子部活の1位は陸上部となりました。

【フラッグコンテスト】

クラスの思いが詰まったクラス旗の優秀賞が決まりました。本当に素晴らしい作品ばかりでした。

1年生の優秀賞は **B 組**、2年生の優秀賞は **C 組**、そして3年生の優秀賞は **D 組**でした。



体育館の窓に掲示していたスローガン横断幕は美術部が制作しました。



《スケアードストレート》

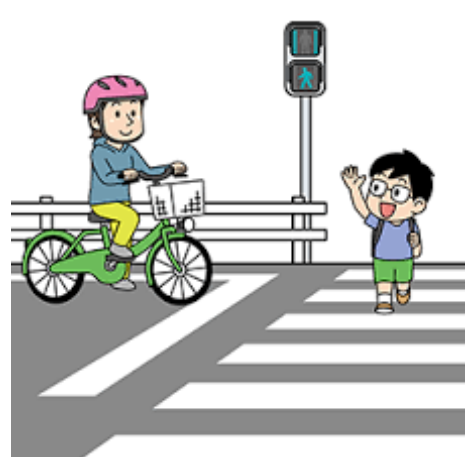
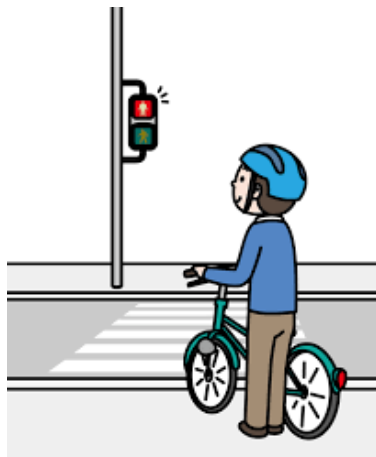
5/21(木)に自転車の安全講習を行いました。恐怖を直視するという意味の「スケアードストレート方式」を用いた講習で、スタントマンの方が実際に生徒の目の前で自転車事故の再現をしてくださいました。迫力ある光景に生徒たちも圧倒されていましたが、どの場面も日頃自分たちにとって「一歩間違えれば起きかねない場面での事故」であったため、真剣に講習に参加する姿が見られるようになっていきました。例えば、自転車の並走や一時不停止、左右の安全確認を怠ってしまうなど、「つい」で起こってしまいそうな事象事例を改めて確認する機会となりました。また驚いたことに、「これは〇〇違反だ!」などとルールをしっかりと把握している生徒が多くいました。警察官の指導の下、生徒も実際に自転車の危険運転を体験するコーナーもあり、体験を交えて有意義な講習となりました。4月から罰則が厳しくなり、学校としても生徒が学校の外でどのような規範意識で自転車を利用しているのか心配していたところですが、意識の高い生徒が多くいて安心しました。今後とも自分と周囲の安全に注意し、正しく自転車を活用していきましょう。



「三鷹中央学園」通信

合同引き渡し訓練

5月8日(金)に、3校合同での引き渡し訓練を実施しました。本学園では、この日を「学園防災の日」と位置付けており、今回は地震発生後、保護者に児童・生徒を引き渡して下校する場面を想定して行いました。引き渡しは、中学校から小学校へと上の学年から順に行いました。児童・生徒は放送や担任の指示をよく聞き、落ち着いて行動することができました。また、保護者の皆様のご協力により、引き渡しも大変スムーズに進められました。ご多用の中ご協力いただき、誠にありがとうございました。



《6月の予定》

令和8年度 6月行事予定表				E 組	部活動	図書館
6月		給食	学 校 行 事	予 定		
1	月	○	全校朝礼 安全指導 特別時間割始		○(2 年再登校 16)	○
2	火	1	修学旅行(3)始 職場体験(2)始 尿検査最終回収日	修旅(3)始 職体(2)始	○(2 年再登校 16)	○
3	水	1	修学旅行(3) 職場体験(2)	修旅(3) 職体(2)	×	○
4	木	1	修学旅行(3)終 職場体験(2)終	修旅(3)終 職体(2)終	○(2 年再登校 16)	○
5	金	○	特別時間割終(2 年①お礼状②③事後学習)	面談(1)終	○(2 年再登校 16)	○
6	土				○	地域開放
7	日				○	—
8	月	○	学年朝礼/朝礼なし 専門委員会 代表委員会		○	□
9	火	○	放:市学力調査再受験(欠席・タブレット忘れ等)希望者のみ		○	○
10	水	○			×	△
11	木	○			○	○
12	金	○	避難訓練(予告有)④		○	○
13	土				○	地域開放
14	日				○	—
15	月	○	生徒朝礼		○	○
16	火	○	期末考査 1 週間前		×	○
17	水	○			×	○
18	木	○			×	○
19	金	○		球技大会	×	○
20	土				×	地域開放
21	日				×	—
22	月	○	朝礼なし		×	○
23	火	○	期末考査始		×	×
24	水	○	期末考査		×	×
25	木	○	期末考査終 放課後の活動原則なし		×	×
26	金	○	復習確認テスト(3)		○	×
27	土				○	—
28	日				○	—
29	月	○	学年朝礼/朝礼なし		○	○
30	火	○			○	○
31						

7月の主な予定:

2(木)~4(土)学園公開、4(土)土曜授業・学校公開・第1回進路説明会(3)、8(水)普通救命講習(1)、10(金)開校記念日、セーフティ教室、16(木)大掃除、17(金)終業式、21(火)三者面談始

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」

