

Growing Together

町田市立薬師中学校
第1学年 学年通信
令和8年5月 1日 第5号

4 月が終わり GW

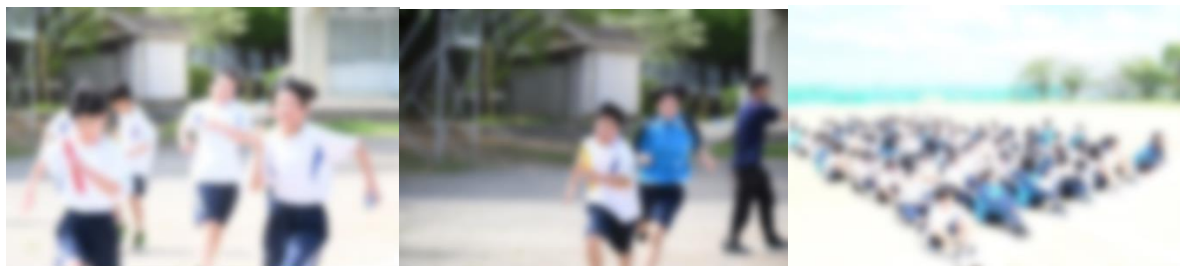
入学してから間もなく1か月が経とうとしています。みなさん中学校生活にはなれましたか？この1か月は何もかもが新しいことばかりで、楽しい気持ちと忙しく少し疲れた気持ちといろいろな人がいると思います。先生たちから見ると、慌たらしい生活の中でも一日一日を大切に一所懸命活動に取り組む姿がとても素晴らしかったと感じています。明日からはゴールデンウィークです。連休となり家族や友達と遊びに行くなど、普段できないこともできるかもしれません。4月の疲れを癒し、心と体をリフレッシュさせてまた元気な姿で登校してきてください。5月に入ると体育祭の練習なども始まってきます。クラス・学年と一丸になって頑張っていきましょう。

4 月の活動紹介

【委員会・部活動紹介】



【学年レク】



【道徳】



【日常生活】



S 先生担当

【当たり前を磨く「凡事徹底(ぼんじてっつい)」の心】

こんにちは。品村です。中学校生活が始まって一か月。登校の足取りも軽くなり、どのクラスの教室にも自然な笑顔が多くみられるようになりました。新しい環境に「慣れる」ことは、皆さんが一生懸命に自分の居場所を築いてきた素晴らしい成長です。

学校生活に慣れてきた今だからこそ、意識してほしい言葉があります。それは、「凡事徹底」です。これは、「当たり前のことを、誰もまねできないほど徹底的に、心を込めてやり抜く」という意味です。

メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手は、高校時代に「マンダラチャート」と呼ばれる日々の目標達成シートを作っていました。そこで実践していたのは、特別なことではなく、「あいさつ」「ゴミ拾い」「部屋掃除」といった誰でもできる当たり前のことでした。誰もが通りすぎてしまうような小さなことを、誰にも真似できないほど徹底的に、心を込めて継続したのです。

4月には意識していた生活3目標(あいさつ・人の話を聞く・時間を守る)に、「これくらいでいいや」という「だれ(緩み)」は生まれていないでしょうか。毎日「1.0」の力を出し続ける人と、緩みに流されて「0.9」で妥協する人。その差は、一日はわずか「0.1」でも、一年後には大きな差になります。

慣れてきた今だからこそ、当たり前の質をどこまで高められるか。自分自身の行動に誇りをもてる毎日を、一緒に積み重ねていきましょう。

【図表1】大谷翔平選手のマンダラチャート

| | | | | | | | | |
|-----------------|-----------|-----------|-------------|------------|---------------|------------------|----------------------|-----------|
| 体のケア | サブリメントを飲む | FSQ 90kg | インステップ改善 | 体幹強化 | 軸をぶらさない | 角度をつける | 上からボールをたく | リストの強化 |
| 柔軟性 | 体づくり | RSQ 130kg | リリースポイントの安定 | コントロール | 不安をなくす | 力まない | キレ | 下半身主導 |
| スタミナ | 可動域 | 食事夜7杯朝3杯 | 下肢の強化 | 体を聞かない | メンタルコントロールをする | ボールを前でリリース | 回転数アップ | 可動域 |
| はっきりとした目標・目的をもつ | 一喜一憂しない | 頭は冷静に心は熱く | 体づくり | コントロール | キレ | 軸でまわる | 下肢の強化 | 体重増加 |
| ピンチに強い | メンタル | 雰囲気は流されない | メンタル | ドラ1 8球団 | スピード 160km/h | 体幹強化 | スピード 160km/h | 肩周りの強化 |
| 波をつくらない | 勝利への執念 | 仲間を思いやる心 | 人間性 | 運 | 変化球 | 可動域 | ライナーキャッチボール | ピッチングを増やす |
| 感性 | 愛される人間 | 計画性 | あいさつ | ゴミ拾い | 部屋そうじ | カウントボールを増やす | フォーク完成 | スライダのキレ |
| 思いやり | 人間性 | 感謝 | 道具を大切に使う | 運 | 審判さんへの態度 | 遅く落差のあるカーブ | 変化球 | 左打者への決め球 |
| 礼儀 | 信頼される人間 | 継続力 | プラス思考 | 応援される人間になる | 本を読む | ストレートと同じフォームで投げる | ストレートからボールに抜けるコントロール | 奥行きをイメージ |

来週の予定と時間割

| | |
|-------------------|-------------|
| 5月 1日 (土) ~6日 (水) | GW |
| 7日 (木) | 通常授業 |
| 8日 (金) | 生徒総会リハ |
| 11日 (月) | 全校朝礼 ㊟生徒総会 |
| 12日 (火) | 通常授業 |
| 13日 (水) | 職員会議あり |
| 14日 (木) | 午前授業 (昼食なし) |
| 15日 (金) | 避難訓練あり |

| 1組 | | | | | | 2組 | | | | | | 3組 | | | | | |
|----|-------|-------|------|--------------------------------|--------------------------------|----|-------|-------|------|--------------------------------|--------------------------------|----|-------|-------|------|-------------------------------|-------------------------------|
| | 5/4 | 5/5 | 5/6 | 5/7 | 5/8 | | 5/4 | 5/5 | 5/6 | 5/7 | 5/8 | | 5/4 | 5/5 | 5/6 | 5/7 | 5/8 |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 1 | みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 社会 井上 | 1 | みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 理科 品村 | 1 | みどりの日 | こどもの日 | 振替休日 | 理科 品村 | 国語 佐瀬 |
| 2 | | | | 数学 <small>内海 小平 本澤</small> | 国語 佐瀬 | 2 | | | | 数学 <small>内海 小平 本澤</small> | 社会 井上 | 2 | | | | 英語 <small>神部 鈴木 本澤</small> | 英語 <small>神部 鈴木 本澤</small> |
| 3 | | | | 美術 阪井 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 3 | | | | 家庭 計良 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 3 | | | | 国語 佐瀬 | 体育 <small>阿部 平柳</small> |
| 4 | | | | 家庭 計良 | 理科 品村 | 4 | | | | 国語 佐瀬 | 国語 佐瀬 | 4 | | | | 数学 <small>内海 本澤</small> | 社会 井上 |
| 5 | | | | 体育 平柳 | 音楽 齊藤 | 5 | | | | 美術 阪井 | 技術 曾根 | 5 | | | | 家庭 計良 | 数学 内海 |
| 6 | | | | 国語 佐瀬 | 総合 | 6 | | | | 理科 品村 | 総合 | 6 | | | | 音楽 齊藤 | 総合 |

| 1組 | | | | | | 2組 | | | | | | 3組 | | | | | |
|----|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|----------------------------|
| | 5/11 | 5/12 | 5/13 | 5/14 | 5/15 | | 5/11 | 5/12 | 5/13 | 5/14 | 5/15 | | 5/11 | 5/12 | 5/13 | 5/14 | 5/15 |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 1 | 理科 品村 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 国語 佐瀬 | 体育 <small>阿部 平柳</small> | 社会 井上 | 1 | 英語 神部 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 社会 井上 | 体育 <small>阿部 平柳</small> | 理科 品村 | 1 | 体育 阿部 | 数学 <small>内海 本澤</small> | 理科 品村 | 美術 阪井 | 国語 佐瀬 |
| 2 | 数学 <small>内海 小平 本澤</small> | 体育 <small>阿部 平柳</small> | 社会 井上 | 英語 <small>神部 鈴木 本澤</small> | 国語 佐瀬 | 2 | 数学 <small>内海 小平 本澤</small> | 体育 <small>阿部 平柳</small> | 技術 曾根 | 英語 <small>神部 鈴木 本澤</small> | 社会 井上 | 2 | 社会 井上 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 数学 <small>内海 本澤</small> | 国語 佐藤 | 音楽 齊藤 |
| 3 | 技術 曾根 | 国語 佐藤 | 数学 <small>内海 小平 本澤</small> | 美術 阪井 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 3 | 社会 井上 | 音楽 齊藤 | 数学 <small>内海 小平 本澤</small> | 国語 佐瀬 | 英語 <small>神部 鈴木 長谷川</small> | 3 | 音楽 齊藤 | 国語 佐瀬 | 社会 井上 | 技術 曾根 | 体育 <small>阿部 平柳</small> |
| 4 | 社会 井上 | 数学 <small>内海 小平 本澤</small> | 体育 平柳 | 音楽 齊藤 | 理科 品村 | 4 | 理科 品村 | 数学 <small>内海 小平 本澤</small> | 音楽 齊藤 | 理科 品村 | 国語 佐瀬 | 4 | 体育 平柳 | 体育 <small>阿部 平柳</small> | 英語 <small>神部 鈴木 本澤</small> | 数学 内海 | 社会 井上 |
| 5 | 理科 品村 | 理科 品村 | 道徳 | | 音楽 齊藤 | 5 | 体育 平柳 | 国語 佐瀬 | 道徳 | | 美術 阪井 | 5 | 英語 <small>神部 長谷川</small> | 美術 阪井 | 道徳 | | 数学 <small>内海 本澤</small> |
| 6 | 生徒 総会 | 国語 佐瀬 | | | 総合 | 6 | 生徒 総会 | 国語 佐藤 | | | 総合 | 6 | 生徒 総会 | 理科 品村 | | | 総合 |