

山崎中学校だより

令和7年7月3日 7月号

町田市立山崎中学校

校長 小平 千佐子

〒195-0074 町田市山崎町1445

TEL 042-793-1021

<https://machida.schoolweb.ne.jp/1320106>



心と体のバランスを整える自分ルールをみつけよう

校長 小平 千佐子

1学期も残すところ、休日を除くと授業日が12日となりました。残り少なくなってきた1学期ですが、その残りの時間、是非楽しい夏休みを迎える前に、皆さんの大切な日々について丁寧に振り返ってみてほしいと思います。新しい学年がスタートして、クラスの仲間づくりや体育祭に向けてなど、さまざまな生活の中で1日1日を乗り越えて、成長の場面をたくさん見せてくれた皆さんでした。先日は、期末考査も終えて、学習についても頑張ったことや新たな課題など確認できたと思います。この1学期について、生活面や学習面などそれぞれに自分の振り返る場面を持つ中で、皆さんの小さな積み重ね「自分ルール」について考えてもらえたらと思います。

ある医師の方の書かれた記事に、心と体のバランスが大切で自律神経が整っていなければ「よいパフォーマンス」は発揮できないという内容が載っていました。その中で、大谷翔平選手のすごさについて「才能や体力、努力」だけではない「自分ルール」というものがあり、それによって、自律神経が整うから「よいパフォーマンス」につながっているということが説明されていました。大谷選手は、睡眠にものすごく気を遣ったり、飲んだり遊んだりもしなかったりと、コンディション作りのためにストイックな生活を送っていることはよく知られています。おそらく、日々の生活の中でも、コンディションを整えるために様々なルーティンを自分に課しているようです。その一つに、大谷選手は「グラウンドでゴミを見つけたら必ず拾う」と言われています。フィールドに落ちているゴミは、必ず拾ってゴミ箱へ入れています。近くにゴミ箱がない時でも、サッと拾ったゴミをポケットに入れて、後で捨てているということです。さらに、ロッカールームもユニフォームや練習着・シューズなど整然と納められ、とても整っているということです。「ゴミを拾う」という教えは、花巻東高校時代の佐々木監督の教えということですが、その教えは「ゴミは人が落とした運。ゴミを拾うということで運を拾う。そして、自分自身にツキを呼ぶ」というものだそうです。大谷選手は、この教えを大切にしてい、メジャーに入ってからでもゴミを拾う姿がたびたび話題になっているのです。大谷選手



が、驚異的な成績を残して世界的なスーパースターになり得たのは、才能、体力、技術、練習や努力だけではなく、グランドのゴミ拾いなど「小さなルーティン行動」も役立っているのではないかとのことなのです。

大谷選手に限らず、何かに成功している人や仕事でも成果を出している人は、自分の中で「これをやっておけば自分は大丈夫だ、自分はうまくいく」というルーティーン・ルールを持っているものだと言われています。どうでもいいような小さなことでも決しておろそかにしない、一事が万事であり、落ちているゴミを拾うような毎日の生活の些細な部分にも心を向けてこそ、自分がより良い方向へ行けることを知っているだと思います。

1学期の締めくくりに向けて、ぜひ皆さんも心と体を整えるための自分ルール、毎日のルーティン行動について考えてみてはどうでしょうか。皆さんの思い描く自分の姿・目標を達成するための近道は、意外と日常のあたりまえの生活の中にある小さな積み重ねなのだと思います。



6月のいろいろ



8組 連合宿泊

6月5日（木）～6日（金）に8組の連合宿泊行事があり、小田原・湯河原方面へ行ってきました。

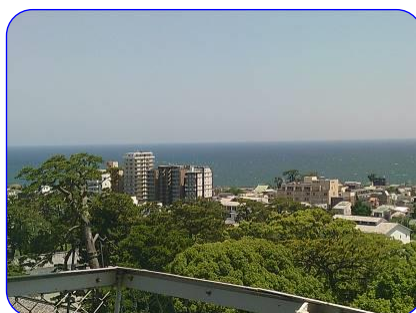
【行程】

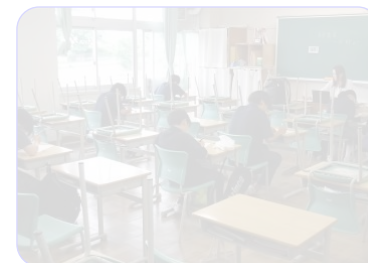
1日目：学校 → 小田原城址公園 散策 → 宿舎

2日目：宿舎 → 神奈川県立命の星・地球博物館 見学 →
鈴廣かまぼこの里 かまぼこ・ちくわ手作り体験教室 → 学校



2日間とも好天に恵まれ、体調不良やけがなどもなく、楽しい時間を過ごすことができました。「見学や体験を通して、神奈川県の地理や文化について学び、自然に親しむ」といった学習目標や、「決められた時間内に身の回りのことをきちんと行う」などの生活目標を各自が達成でき、実りの多い宿泊行事となりました。ご準備いただいた保護者の方々や、お世話になった方々への感謝を忘れず、今回学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。





I 学期期末考査

6月18日（水）～20日（金）の3日間、1学期期末考査が実施されました。1年生にとっては中学生になって初めての定期考査ということで、期末考査期間の勉強の仕方や本番でのテストの受け方など、なかなか難しいことが多くあったことと思います。また、2・3年生は、昨年の自分の反省を活かし、テストに臨めたのではないのでしょうか。特に3年生にとっては、進路を見据えて、今までよりも緊張感のあるテストになりました。

期末考査の前には「放課後学習教室」が各学年で行われました。ボランティアのみなさんに勉強を教えてもらったり、自分のペースで集中して自習に励んだりなど、それぞれに努力する姿が見られました。引き続き、毎日の積み重ねを意識して、学習に取り組んでいきましょう。



分教室「ゆめのき」より



☺町田の歴史授業

町田市教育委員会から後藤さん、井上さんをお招きして町田の歴史を知る授業を実施しました。



☺飛行機のABC

鶴川サイエンスラボの池田さんをお招きして、みんなでグライダーを製作して体育館で飛ばしました！



山中生の活躍



【ソフトテニス部】



町田市ソフトテニス 夏季選手権大会	男子団体	3位（都大会出場決定！）
	女子団体	準優勝（都大会出場決定！）

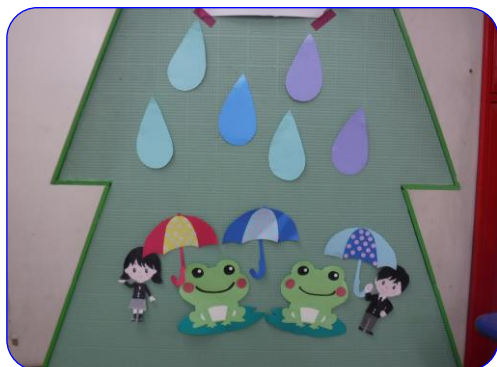
【バドミントン部】



町田市選手権大会	男子団体	3位（Dブロック大会出場決定！）
----------	------	------------------

図書室 へ行こう！

7月に入り、ますます暑くなってきました。日によっては35度近くまで気温が上がり、昼休みの校庭での遊びを中止せざるを得ない日も出てきています。校庭で遊べないときは、「校舎内の涼しいところで過ごす」のはいかがでしょうか。「校舎内の涼しいところ」といえば、図書室です！ 毎日、図書指導員さんと図書委員さんが、みなさんの来館を待っています。ぜひこの機会に、昼休みに図書室を利用しましょう！ もちろん、暑い時期以外にもどんどん利用してください。



季節に合ったウェルカムボードがみなさんを待っています。漫画もありますよ！

☆7月の予定☆

1	火	全校朝礼	16	水	研修・職員会議
2	水	職員会議	17	木	大掃除 給食終
3	木	TGG(1年・8組)⑤⑥上級学校説明会(3年)	18	金	終業式 薬物乱用防止教室(3年) 安全指導
4	金	避難訓練	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	海の日 夏季休業日開始
7	月	学校運営協議会	22	火	教育相談始
8	火	SOSの出し方指導(1年)	23	水	連合音楽会(吹奏楽)
9	水	小中合同研修会 ①⑤チェンジ	24	木	
10	木	一斉委員会 心のアンケート	25	金	
11	金	TGG(3年)	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	教育相談終
14	月	中央委員会	29	火	
15	火	生徒会朝礼 拉致防止授業(1年)	30	水	
			31	木	



8組で作成した七夕飾りです♪

夏休みが見えてきました！ 暑い日が続きますので、体調管理に十分気を付け、みんなで1学期のゴールに向けて駆け抜けましょう！

