



府中二中だより

教育目標 自分らしく しなやかに たくましく
スローガン 笑顔満開の学校

令和 8 年度
6 月 30 日 発行
第 5 号
府中第二中学校
校長 成清敏治
電話 361-9302

「自分の道を切り拓く」進路選択

保護者の皆さま、ここから約 8 か月、進路選択に向けて生徒は頑張っていくことと思います。ぜひとも生徒の「1 番の応援団」として、御支援をよろしくお願いいたします。

さて、生徒の皆さん、これから進路選択に本格的に臨んでいくわけですが、大まかなスケジュールを把握することで、その目的に向かってどう計画していくかが重要になります。

第一に「1 分 1 秒の積み重ねを大事にする」ということです。ある統計結果によると中学生のスマホ・ネット等の使用時間は平均 5 時間とのこと。もちろん使用自体が悪いわけではなく、自分の知識を増やすために活用したり、たまの息抜きに YouTube など気分転換したりすることも必要です。しかし、「ながら勉強」の合間にスマホが気になって仕様がなかったり、1 度見続けるとやめられないとか、LINE のグループでの会話が延々と続く経験はありませんか。仮にこれから半年間、1 分我慢して勉強に時間を充てると 180 分＝3 時間、10 分で 1800 分＝30 時間（1 日と 6 時間）1 時間だと何と 180 時間＝1 週間と半日分の時間が浮くことになります。その時間を未来の自分に投資して学習に励み、進路を切り拓くことに使ってみてはどうでしょうか。後悔という字は、「あとで悔やむ」と書きます。受験本番が終わって取り組んだ状況に後悔がないか、その意味で自分と闘い始めるのが「今」だと思います。

第二に「努力をしても良い結果が出ないこともあるが、結果を出した人はすべて努力をしている」ということを忘れないてください。また、良い結果が出なくても、本当に努力している人は、そのことを次へのバネにして取り組むことができます。皆さんは長い人生を生き抜いていきます。今の時点では入試自体が目的のように感じてしまうかもしれませんが、あくまで人生の通過点です。でもこの半年間、どう計画し、どう自分と向き合い、どう未来を切り拓く力をつけたかによって、将来の生き方に大きな影響を与えることは間違いありません。

校長先生には忘れられない部活動の思い出があります。3 年生最後の陸上の大会で 4×100m リレーで 2/100 秒で都大会の標準記録を突破することができました。1 か月前の大会では標準記録から 1 秒ほど下回っていました。そこから猛練習。1 人が 0.3 秒縮めるためにバトンパスや走力を速める練習を、1 秒も惜しんで積み重ねました。2/100 秒はその努力の結果です。「こんなに充実した練習をしたことはなかった」と口々に言います。ある意味、生き方も変えることができる絶好の機会が進路選択だと思います。ぜひとも自分の可能性を信じて頑張ってください。

（6 月 6 日 進路説明会）

生徒の活躍（敬称略・競技種目略）

【陸上競技部】

○第72回東京都中学校地域別陸上競技大会

風間優里 走幅跳 2位 小山内斗真 110mH 2位 四種競技 1位
手塚虎太郎 走幅跳 3位 100m 4位 須田 遥 100mH 6位
高木謙成 走高跳 1位 100m 8位 北見一起 四種競技 5位
小林そのみ 走幅跳 5位 森田結月 走幅跳 7位
大谷友希菜 800m 4位 高木・小山内・北見・手塚組 リレー 3位
⇒ 以上、都中学校通信陸上競技大会出場
杉山田詩乃 砲丸投 8位 円盤投 3位 七字瑚夏 四種競技 5位

【水泳部】

○第29回5月場所水泳記録会

原菜々美 100m背 2位
原・宮下・金井・中山組 メドレーリレー 2位 フリーリレー 2位

【バドミントン部】

○令和8年度調布・狛江・府中地区バドミントン選手権大会

女子団体 1位 田中笑里・長島美海組 女子ダブルス 3位

【バレーボール部】

○夏季大会9ブロック選手権 府中市予選 2位

保護者の皆さまへ

※情報提供

「日本の子供の睡眠不足を救おう」

～就寝前デジタル機器制限と就寝時刻固定が子供の睡眠を守る～

大阪大学 連合小児発達学研究所 教授 毛利育子氏

【研究成果のポイント】

- ①学業負担やデジタル機器の使用が、平日の睡眠時間を短縮させ、睡眠負債（平日の睡眠不足を補うため休日の睡眠時間が長くなる傾向のこと）を増大させる一方、「外遊び」や「寝る前のルーティン」は睡眠時間を長くし睡眠負債を迎えることを特定
- ②「寝る前 1 時間のデジタル機器の使用制限」や「就寝時刻の固定」といった家庭のルールが、子供の睡眠時間を守るために効果的であることを証明
⇒睡眠は、子供の身体的、認知的、情緒的機能の維持に不可欠。日本の子供の睡眠時間は世界的に見て短い。日本では、宿題や夜遅くまで明るい照明の下で学習する「塾」などの学業負担が睡眠不足の一因である。その他、タブレットやスマートフォン等の急速な普及により、就寝前のデジタル機器使用が増加しており、家庭内のルール作りが追い付いていない現状も睡眠不足の一因である。
⇒塾通いや寝室の共有などの文化的背景を変えることは容易ではないが、上記の家庭内ルールづくりが、デジタル化や学業負担の中でも子供の睡眠を守る「盾」として極めて重要であることが本研究で明らかになった。



本研究結果は、6月14日に国際科学誌に掲載された