



敬愛

校長 吉田 修

〒183-0027 府中市本町4-16

☎ 042-361-9303

ホームページ <http://www.fuchu03c.fuchu-tokyo.ed.jp/>

「 3つのチャレンジ 」

副校長 落合 宏治

6月からの猛暑は酷暑に変わり、連日暑い日が続いています。毎日校庭で測定している気温が40℃を超え、熱中症になるリスクを評価するために使用されている WBGT 値（暑さ指数）も31℃を超えて、「運動は原則禁止」となる日も珍しくありません。昼休みの校庭解放の中止や屋外クラブ活動の制限など、生徒の活動にも影響が出ています。この暑さは、夏休み明けまで続きそうです。ご家庭でも熱中症や水の事故等に十分に気を付けて過ごしていただければと思います。

さて、生徒の皆さんはこの1学期を振り返り、どんな反省をし、今後活かしていくつもりですか。私は、普段の皆さんの学習やクラブ活動に真剣に取り組む様子や、委員会活動や行事で活躍している姿を見て、「三中生って凄い！」と感じています。2学期の更なる成長が楽しみです。

そんな生徒の皆さんに、この夏休みにチャレンジしてほしいことが3つあります。

1つ目は、**1学期定期考査の「間違えた問題の解き直し」をやってください。**国・社・数・理・英だけで構いません。もちろん、宿題にプラスαで。これを毎学期末にやってください。

2・3年生については、できれば本当は、今までの定期考査の解き直しもしてほしいところです。定期考査の問題は、入試でも通用する「基本的な問題」が多く出題されています。それさえも解けない問題がたくさんあったとしたら・・・と想像してみてください。100%を目指す必要はありません。「そういえば、こんな問題解いたことあるなあ」と脳に思わせるだけでも効果はあります。

今、受験を前に1・2年生の頃の既習内容に不安を感じている3年生は少なくありません。希望校の受験日当日までの7か月。日数にして約200日。1日の中で勉強に使える時間は何時間ありますか。そのうち、入試問題で少しでも多く正解できる力をつけるために、3年生で学ぶ範囲の勉強もしつつ、1・2年生の復習に費やせる時間はどのくらいあるでしょうか。

そうやって冷静に考えていくと、実は時間はあまり残されていません。

3年生になってから慌てない焦らないために、「今何をしておくか」が大切なのです。

2つ目は、**高校ってどんなところかを見に行ってください。**「百聞は一見にしかず」です。

理由は、「目指すゴールが明白なほど、そこに至る努力はより力強く、実るものになる」からです。そして何より、進学するならば「行きたい高校」に進学してほしいからです。

ただし、学年によってその目的が若干違います。

3年生は、進学希望先を決定していくために。

2年生は、色々なタイプの高校があることを知るために。選択の幅を広げ、本当に自分に合っている高校はどこなのかを真剣に考えてください。2年生の今の時期だからこそ、とても大事なことです。

（上級学校訪問という課題で取り組むことになっています。）

1年生は、中学を卒業したら多くの人が進学する高校ってどんなところかを知るために。1年生の頃から憧れる高校がある生徒の「努力の力強さ」と「成長の大きさ」は、目を見張るものがあります。

3つ目は、**人が喜ぶことを意識的にやってください。** 例えば、おうちでの手伝い。

小学生までは、あれこれやってもらって当たり前ということが多かったのではないのでしょうか。

中学生になった今でも、あれこれ親にやってもらって当たり前の人はいませんか？

座れば食事が出てくる。いつのまにかお風呂が沸いている。いつも部屋が片付いている。などなど。

中学を卒業したら、親元から離れて働く人もいます。社会では、「判断力と行動力のある一人前の人間^{いちにんまえ}」として扱われます。そして、社会では多くの人たちが、直接・間接を問わず、人が喜んでくれることに生きがいを感じ、人のためになることを仕事としています。中学生は、その準備段階にあります。

自分のことを自分でやるのは、当たり前です。その上での話です。

まずは、家の事からはじめてください。クラブ活動で汚れた衣類の予洗い、食卓の準備や食器洗い、乾いた洗濯物の取り込みや折り畳み、米研ぎや炊飯準備、風呂掃除やトイレ掃除。部屋の掃除。等々。

(当たり前になっていて気付いていないかもしれませんが、それらを毎日、やってくれている人がいるからこそ、不自由のない快適な生活が送れているわけです。その人への**感謝の心をもってください。**)

何でもいいですから、できるところからこの夏、始めてください。

親の様子を見ていて、これを自分がやってあげたら助かるだろうなあということに気付くことです。

ポイントは、「**自ら気付いて、動く**」です。

言われてから動いているようでは、意味がありませんし、この取組の価値を分かっていません。

「**やってもらう立場から、やってあげる立場へのシフト**」が、中学生です。

被災地での中学生の活躍を見ていると痛感します。あなたにもできます。がんばってみてください。

「もうすでにやっています」という立派なあなた。これからも大人への準備を続けてください。

保護者の方へもお願いします。中には、「私のやり方があるから勝手にやられても困るのよね」という方もいらっしゃるかもしれません。子どもの「自立の芽生え」に少しだけ力を貸してあげてください。

「ありがとう！次からはこうしてくれると嬉しいなあ」などと、やんわりとエスコートしてもらえると助かります。将来、子どもが自分の力で幸せを掴み取れるようになることを願って・・・。

以上、3つのチャレンジ。全てクリアさせてみてください。

「府中三生って、やっぱりなんか違うよねえ」って、いい意味であちこちで

ささや 囁かれる日もそんなに遠くないかもしれませんよ。

そんな素敵な大人になるために備える「優しさ」が、「**シン・三生プライド**」になったらいいなあという願いも込めて、応援しています。

9月1日。成長した君たちに会えるのを楽しみにしています。



選挙標語が選ばれました！

【 投票日 未来を託す 小さな手 】

選挙管理委員が全校生徒に選挙標語を募集したところ、多数応募があり、その中から、3年F組 古山雷輝さんの標語が選ばれました。

選出理由は、「一人一人の思いは全体の中では小さなものかもしれないけれど、投票日はその小さな思いが集まって明るい未来を作り出す最初の日であるということを生徒の皆さんに感じてほしいという思いから」とのことです。

その素敵な思いを反映すべく素晴らしい標語ですね。

18歳になって選挙権を得たら、三中卒業生は投票率100%を狙いたいですね。

私の「心に残ったあの一言」

道徳の窓
NO78

「『まあいっか』も時には大事だよ」

教諭 高嶋 明日香

令和5年の某日、これまでの人生を変えるととても貴重な経験をしました。それは娘の出産です。

上手に産まれてきてくれたので、出産自体はなんとか乗り越えられたのですが、その後の赤ちゃんとの生活がとても大変でした。出産後は、お産で消耗しきった体力の中、身体のあちこちが痛い状態で赤ちゃんのお世話をしなければなりません。3時間毎の授乳やおむつ替え、寝かしつけなどお世話をしているとあっという間に時間が過ぎていき、まとまって1時間も寝られたらいいほうでした。

そんな状態の中、娘と迎えた入院生活3日目の深夜。ミルクをあげてもおむつを替えても抱っこをしても泣き止まず、困り果てていました。泣き止まないことへの焦りと初めての育児への不安とで胸がいっぱいになり、様子を見に来てくれた助産師さんに「私はなんてダメな母親なんだろう」と弱音を吐いてしまいました。すると、助産師さんは「こんなに泣けるなんて元気な証拠よ！全部を完璧になんてできないし、赤ちゃんが健康で安全なら『まあいっか』も時には大事なのよ。心の余裕と笑顔をもって！」と励ましてくれました。その言葉のおかげで気持ちがすごく楽になり、落ち着いて娘と向き合うことができました。

その経験から、一つ一つのことを完璧にしようと準備や努力をすることも大事なのですが、状況によっては限界があるため「自分の中で納得できるベストを尽くそう」と考えるようになりました。

もしかしたら、学校生活の中で頑張りすぎて心や身体が疲れている人がいるかもしれません。

そんな時はぜひ「まあいっか」と心の余裕をもって、自分の中で納得できるベストを尽くしてみてください☺ 応援しています！

三中生の活躍

(敬称略)

7月

剣道(外部)

「府中市剣道個人優勝大会」男子中学3年生の部

「優勝」 3年 細谷 虎之介

「第9ブロック中学校夏季剣道シード権(個人)男子大会」

「優勝」 3年 細谷 虎之介

「第9ブロック中学校夏季剣道選手権大会兼中学校総合体育大会剣道大会予選会」

男子個人 「第3位」 3年 細谷 虎之介 (東京都大会出場権獲得)



バドミントン部

「第九ブロック調布狛江府中地区バドミントン選手権大会」

男子団体 「準優勝」

女子団体 「第3位」

男子ダブルス 「優勝」 2年 小川 礼馳/2年 齋藤 ルイヤ

男子バスケットボール部

「第九ブロック中学校バスケットボール選手権大会」
男子の部 「優勝」



陸上競技部

「第76回東京都中学校地域別陸上競技大会」

男子東部共通	800m	「第1位」	2年	吉野 和紀	2分02秒43
	砲丸投げ	「第2位」	3年	茂木 遼成	9m35
	円盤投	「第7位」	2年	吉田 湊祐	20m05
	砲丸投げ	「第8位」	2年	小川 理羽	7m94
	110mH	「第6位」	3年	森 陽樹	17秒64
	走高跳	「第8位」	3年	藤井 咲太郎	1m53
男子東部2年	100m	「第4位」	2年	湯沢 直樹	12秒12
男子東部1年	1500m	「第1位」	1年	守屋 侑	4分36秒23

「第59回 野口栄治杯争奪市内中学校対抗陸上競技大会」

総合		「第2位」	95.5点		
中学2年男子	4×100mR	「第3位」	49秒15		
				2年吉野和紀/2年石川宗一郎/2年大畑瑠雨/2年湯沢直樹	
中学1年男子	4×100mR	「第2位」	56秒20		
				1年森田礼唯/1年高山潤/1年中山司佐/1年佐伯佳晃	
中学1年女子	4×100mR	「第3位」	1分00秒10		
				1年田中綾乃/1年児玉陽香/1年藤本美愛/1年塩崎天音	
中学共通男子	砲丸投げ	「優勝」	3年	茂木 遼成	9m67
		「第3位」	2年	吉田 湊祐	7m62
中学共通男子	800m	「優勝」	2年	吉野 和紀	2分05秒26
		「第2位」	3年	工藤 崇義	2分16秒19
中学共通男子	走高跳	「第2位」	3年	藤井咲太郎	1m65
中学共通男子	3000m	「第3位」	1年	守屋 侑	10分35秒04
中学共通女子	1500m	「優勝」	3年	岸 真央	6分21秒72
中学3年女子	100m	「優勝」	3年	伊藤 朱優	14秒32
中学3年男子	100m	「第2位」	3年	エスタビリオ	マービン 11秒94
中学2年男子	100m	「第3位」	2年	大畑 瑠雨	12秒48
中学1・2年男子	1500m	「優勝」	2年	柏木 悠人	4分50秒98
中学1・2年女子	800m	「優勝」	2年	井上 心美	2分45秒55

「第78回東京都中学校陸上競技選手権大会」

男子1年	1500m	「第7位」	1年	守屋 侑	4分37秒01
------	-------	-------	----	------	---------

女子テニス部

「第9ブロックテニス強化研修大会」

「入賞」 (東京都総合体育大会(団体の部)出場決定)

男子テニス部

「第9ブロック東京都総合体育大会予選大会」

「4位入賞」 (東京都総合体育大会(団体の部)出場決定)