



五中だより

府中市立府中第五中学校

校長 伊藤 淳

令和7年1月27日 No.9

「叶える」

新しい年を迎え、いよいよ3学期がスタートしました。3年生にとっては4月からの新しい生活への準備、1・2年生にとっては次の学年へのステップとなる大切な学期です。皆さんにとって、夢や願いを叶えられる学期にしてくれることを願っています。



夢や願いをかなえるための始まりは、目標(=夢や願い)をもつことです。願いを強い思いへと変え、努力への動機付けとするには願い事を宣言することだと言われています。達成したい目標や願望をポジティブ表現で宣言することを「アフメーション」といいます。「アフメーション」のメリットとして、次のようなことが挙げられています。

- ① ポジティブになれる
- ② 自己肯定感が高まる
- ③ 理想や目標達成のための行動ができるようになる
- ④ 自信が持てるようになる



例えば「〇〇できますように…」という願いを「〇〇します。」というように宣言に変えることで、それを達成するために何をしたらよいのかを考えることにつながります。また、「叶う」という言葉は口に+（プラス）と書きます。プラス（+）のことを口にすることで目標にも夢にも向かって行ける、努力することができるのだと思います。反対に「叶う」という言葉に-（マイナス）がつくと「吐く」という字になります。弱音を吐く、泣き言を吐く、捨て台詞（ぜりふ）を吐く…。マイナスの言葉はマイナスの発想につながります。時には、弱音を吐いてしまうこともあるでしょう。でも、気持ちを切り替え、「よし、もう一度やってみよう」とプラスの言葉を意識することが大切です。「マイナスの言葉をプラスの言葉に変える習慣を身に付けると、気持ちや行動が変わり、やがて「夢（願い）が叶う」道へとつながっていきます。

皆さんがどんなプラスの言葉を発し、どのように目標に向かって進むのか、とても楽しみです。3学期も一人ひとりの成長と挑戦を心から応援しています。



ダンス（保健体育）

講師にダンスインストラクターの笠井千裕先生をお招きして、3年生保健体育の授業で「ダンス」を行っています。この授業では、リズム感や身体表現力を高めることを目的として、音楽に合わせた楽しい活動を通じて、生徒たちの心身の成長を支えています。

また、生徒たちはテンポが良い音楽が響き渡る中、仲間と協力して一つの作品を作り上げることで、絆を深める機会にもなっています。「表現する楽しさ」と「体を動かす心地よさ」を感じられる、笑顔あふれる授業です。



総合学院テクノスカレッジによるプレ TGG

本校では、来る立川TGGで英語学習活動を控え、中学生たちが英語での実践的なコミュニケーションに親しむ機会として、1月22日（水）に事前プログラム「プレTGG」を実施しました。このプログラムでは、英語に堪能な専門学校生を講師として招き、生徒たちが楽しみながら英語を使う経験を重ねられるよう、グループディスカッションやKahootを使ったクイズ大会を行いました。これらの活動を通じて、生徒たちは「英語で伝える」「英語で考える」楽しさを実感し、TGG訪問への期待がさらに高まったようです。立川TGGではさらに本格的な英語体験が待っています。この事前プログラムの経験が、訪問当日の活動にも役立つことを願っています。

グループディスカッション



クイズ大会



五中生の活躍

【ウインドアンサンブル部】

第 58 回東京都中学生アンサンブルコンテスト

銀 賞

【卓球部】

第 9 ブロック中学校新人卓球大会 女子団体

第 3 位

第 9 ブロック中学校新人卓球大会 男子団体

第 5 位

第 67 回東京都中学校第 9 ブロック中学校新人卓球大会 男子シングルス

第 3 位