



新しい朝

府中市立府中第十中学校
学校だより No. 4
校長 伊藤 淳
令和 7 年 7 月 1 8 日

「自律」の力を育む夏休みに

校長 伊藤 淳

1 学期が終わります。4 月に皆さんと出会ってから、あっという間に月日が流れたように感じます。1 年生のふれあい自然教室や 3 年生の修学旅行で見せてくれた優しい姿。運動会での学級・学年で団結して取り組む姿。毎日交わすあいさつ、授業での会釈、昼休みに校長室に来て楽しく話してくれる姿。そして、部活動の大会では、皆さんの懸命な姿、選手を支える部員の皆さんや保護者・ご家族の皆さんの熱い思いに触れることができました。素敵な瞬間にたくさん出会えた 1 学期でした。

7 月 1 9 日からは夏休みが始まります。長い夏休みですが、過ごし方次第ではあっという間に終わってしまいます。時間は誰にでも平等に与えられており、何をするにも必ず時間が必要です。勉強、睡眠、食事、好きなことを行う、友人と遊ぶなど……これらすべてに時間が必要です。夏休みにはそれぞれ目標を立てることと思います。目標を立てたら、それを実行することが大切です。目標は、「毎日英単語を 5 つ覚える」のように、具体的に、そして毎日継続できるものにしてみましょう。

勉強やしなければならないことがあるけれど、気が進まない時に『ちょっと動画を見てから勉強しよう』とか、

『30 分だけゲームをやってからにしよう』と思って、結果的に『今日はやらなくていいかな?』となった経験はありませんか。ゲームなどやりたいことを先に行ってしまうことで、かえってやる気がなくなってしまうことがあります。逆に、勉強をする前にやりたいことを我慢した方が、「これが終わったら自分にご褒美を」とやる気につながるかもしれません。このように、自分で決めた決まりに従って行動できることを「自律」といいます。



人生のあらゆる活動は、時間があってこそ可能です。この時間をどのように使うかが大切です。夏休みは自由に使える時間がたくさんあるからこそ、時間に流されず、自ら勉強や生活の時間をコントロールすることが「大人になるための練習」です。

この夏休みは、この「自律」を意識して、自ら取り組む力を今まで以上に育ててみましょう。皆さんの成長につながる夏休みとなることを期待しています。

【着衣泳】

府中市では生徒の安全を守るための水泳学習の一環として、着衣泳を行います。これは、水難事故に備え衣服を着用した状態で、水の中に入った場合の適切な対処法を目的としています。7月11日（金）14日（月）に1学年で着衣泳を行いました。初めに服を着た状態でプールに入り、体が重くなることを体感しました。次に500mlの空のペットボトルを体のどこに置くと浮くのか考えさせました。顎の下に挟むことで頭部が浮き、口呼吸によって気道を確保することができます。生徒は楽しみながら意欲的に取り組みました。



【校内カフェ】

7月16日（水）の放課後に「校内カフェ」を行いました。このイベントは、「十中生が放課後に過ごせる居場所（カフェ）を地域の大人が提供することで、中学生と大人が気軽にお話できる楽しい時間をつくりたい」という思いから開催することになりました。プログラムについて、一般社団法人ケアワークスと生徒会役員と地域貢献プロジェクトチームが話し合いました。当日は、子育て世代包括支援センターみらいのスタッフや青少対第十地区委員会、スクール・コミュニティ委員会が協力しました。参加した生徒からは「楽しかった。またやってほしい。」というコメントが多数寄せられました。



【地域防災スクール】

7月17日（木）恒例の地域防災スクールを行いました。この行事の目的は、(1) 基本的な防災行動の知識を身に付ける。(2) 地域防災の担い手としての意識を高める。(3) 「自助・共助・公助」を学ぶ。以上の3点です。府中消防署による応急救護 AED の操作方法や救急搬送訓練、府中市消防団第14分団による消火器訓練、府中市防災危機管理課による避難所設営・仮設トイレ・起震車体験などを行いました。PTA 本部役員と一家庭一役の皆様には武道場で仮設トイレの設営に携わっていただきました。トイレの設営は、被災した場合に本校の体育館に避難した中学生が中心となり設営できることも考慮しています。



【保護者の皆様】

○7月22日（火）から三者面談を行います。1学期を振り返ってお子様の学校での様子とご家庭での様子、夏季休業中の過ごし方、2学期への抱負などを共有します。控室は昇降口前の視聴覚室です。1学期に撮影した写真をスライドショーで見ていただく予定です。



【生徒の活躍】 敬称略

○剣道部 第9ブロック中学校夏季剣道大会兼東京都中学校総合体育大会予選会

男子団体 東京都大会出場権獲得

○東京府中ロータリークラブ作文コンクール 銀賞

銅賞

○アジアテニス連携主催 2025ATF ジュニアテニス国際トーナメント 第2週 第3位