

自主・創造・根気

三田市立狭間中学校
学校だより

◀ 第12号 ▶

令和8年2月27日

オリンピックが語る“励まし合う力”

ミラノ・コルティナ冬季オリンピックでは、日本代表選手たちが見せた「**励まし合う力**」が大きな感動を呼びました。仲間を信じて支え合う姿です。特に印象に残ったのはフィギュアスケートのペア、三浦璃来・木原龍一組です。ショートプログラム5位から逆転し、ペアで日本初の金メダルを獲得しました。ショートでミスをしても互いを責めずに励まし合い、フリーでは完璧な演技で世界を魅了しました。長年同じ目標に向かって支え合ってきたコーチやスタッフの存在も、二人の力を引き出しました。また、スキージャンプ混合団体では、一人ひとりがチームを支えたいという思いで挑みました。風向きなどで結果が左右される競技ですが、仲間の成功を喜び、ミスした選手にはすぐに声を掛けて励ます姿が常にありました。この雰囲気緊張を和らげ、持てる以上の力を発揮させ、わずか1.2ポイント差で銅メダルをつかみとることに繋がりました。

一方、伊東団長はSNSでの誹謗中傷について「心ない言葉はアスリートの尊厳を傷つけ、本来の力を奪ってしまう」と語り、互いを尊重する大切さを強調しました。励ましの言葉は技術や体力以上の力を引き出すことができますが、傷つける言葉は前に進む意欲を奪ってしまいます。人を傷つける言葉は絶対に許せません。

オリンピックでは団体の成功も個人の輝きも、「仲間がいるから頑張れる」という思いが支えています。“**仲間を信じ、努力を認め、気持ちを支えること**”が大きな力になっていると感じています。学校生活でもこの姿勢を大切に、皆さん自身も誰かを支える存在であってください。



豆知識

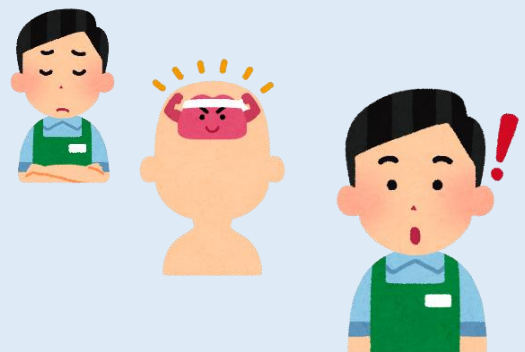
「ボーっとする時間」

NHKの人気番組「チョコちゃんに叱られる！」でおなじみの決め台詞「ボーっと生きてんじゃねーよ!」。この“ボーっと”することは、良くないことのように聞こえますが、本当にそうなのか調べてみました。

「ボーっとしてる=何もしてない」と思われがちですが、実はそのとき、脳はしっかり働いています。脳には「**デフォルト・モード・ネットワーク (DMN)**」という仕組みがあり、何かに集中していないときに活発になる脳のネットワークです。

このDMNによる脳の主な働きは次のものがあります。

- ・過去の記憶を思い出す
- ・未来のことを想像する
- ・自分の気持ちを整理する
- ・アイデアやひらめきを生み出す



授業中にふと「昨日のこと」や「週末の予定」を考えてしまうのも、DMNのしわざかもしれません。「何もしない時間」は、脳にとっての“おそうじタイム”です。情報を整理したり、心を落ち着けたりするのに役立っています。

最近では、創造力を高めるために「ボーっとする時間」や「何もしない時間」を意識的にとることが大切だと注目されています。でももちろん、やるべきときには集中することが大事です。勉強するときはしっかり集中、休むときはしっかりリラックス。そんな“メリハリ”が、心と脳を元気にしてくれます。自分のペースで、未来の自分を育てる大切な時間にしてほしいです。

1年を振り返ると・・・

令和7年度も残すところわずかとなりました。今年度を振り返ると、生徒の皆さんは多くの行事に主体的に取り組み、それぞれに成長が感じられる一年でした。特に、万博に参加したことは大きな経験となり、世界の文化や技術に触れて視野を広げ、未来社会を実感する機会にもなりました。3年生は長崎への修学旅行で歴史や平和について学び、仲間との絆を深めました。2年生はトライやる・ウィークで地域の企業や施設にお世話になり、働く責任や社会との繋がりを実感しました。1年生は嬉野台でのHAP活動やわくわくオーケストラ教室で新たな体験ができました。また、体育大会や文化祭の合唱コンクールではクラス一丸となって取り組む姿があり、生徒たちの頑張りが光りました。

来年度も、生徒の皆さんが次のステージで、さらに活躍してくれることを期待しています。



*** 卒業生する3年生の保護者の皆様へ ***

春の訪れとともに、お子様が中学校を卒業されることを心よりお祝い申し上げます。3年間、保護者の皆様の温かいご支援と見守りのもと、生徒たちは多くを学び、大きく成長することができました。深く感謝いたします。

卒業は新たな出発です。お子様の未来には、これからも大きな可能性が広がっています。皆様の励ましがこれからも力となり、輝く道へ進んでいくことを願っております。教職員一同、これからの活躍を心より応援しています。

<< 3月 行事予定表 >> ※ 最終下校:17:30

(変更になる場合は後日連絡)

日	曜	学校行事	校時	給食	日	曜	学校行事	校時	給食
1	日				16	月	2年球技大会3・4h 子サポ ノ部活デー	4h	1・2年
2	月	子サポ ノ部活デー	5h	○	17	火	1年球技大会3・4h 子サポ	4h	1・2年
3	火	子サポ	6h	○	18	水	子サポ	4h	1・2年
4	水	2年校外学習 教育相談 子サポ	5h	1・3年	19	木	公立学力検査合格発表 1・2年給食最終日 ノ部活デー	1年:4h 2年:5h	1・2年
5	木	3年球技大会3・4h 教育相談 子サポ ノ部活デー	5h	○	20	金	春分の日		
6	金	3年生を送る会 SSW 子サポ	6h	○	21	土			
7	土				22	日			
8	日				23	月	学年集会 大掃除 子サポ ノ部活デー	2h	×
9	月	教育相談 子サポ ノ部活デー	5h	○	24	火	修了式 子サポ	2h	×
10	火	教育相談 3年給食最終日 子サポ	5h	○	25	水	春季休業日(～4/7)		
11	水	子サポ	1・2年:5h 3年:3h	1・2年	26	木			
12	木	公立学力検査 卒業式準備 SC ノ部活デー	1・2年:5h 3年:2h	1・2年	27	金			
13	金	第43回卒業式 SSW 子サポ	1・2年:休 3年:3h	×	28	土			
14	土				29	日			
15	日				30	月			
					31	火			

※ SC:スクールカウンセラー SSW:スクールソーシャルワーカー 子サポ:子どものサポート

(4月の予定)

3日 物品販売 8日 着任式 始業式 9日 入学式準備 2・3年給食開始 10日 入学式 13日 2・3年身体測定
14日 新入生歓迎会 交通安全教室 3年着こなしセミナー 1年身体測定 1年給食開始 15日 2年着こなしセミナー 専門委員会
16日 全校朝会 1年心電図 1年着こなしセミナー 20日 教育相談(～4/23) 23日 全国学力・学習状況調査
24日 授業参観日 各学年行事説明会 3年進路説明会 27日 内科健診(3-1, 2) 28日 内科健診(3-3, 2-1)
30日 内科健診(1-1, 2)

お知らせ

部活動の地域展開

三田市地域クラブ推進課よりお知らせがありましたように、本校では剣道部は既に地域展開をしておりますが、吹奏楽部と文化創作部につきましても令和8年4月より地域展開していきます。残りの部活動についても、令和8年度の総体を最後に部活動は閉じることとなり地域展開しますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。