

令和8年5月12日

開進三中だより

< 第2号 >

—◆たくましい人◆考える人◆心豊かな人◆助け合う人— 練馬区立開進第三中学校

あいさつは思いやり

校長 堀 健一

新年度に入って約1カ月がたちました。生徒のみなさんは、様々な活動でそろそろ疲れが出てくる頃かと思えます。5月の連休は、少し体を休めることができたでしょうか。これからも健康・安全に気を付けて過ごしてください。

今日は、「挨拶」の話をします。よく、挨拶は心のキャッチボールと言われます。それはなぜでしょう。考えたことはありますか。

例えば、「いじめ」について考えてみましょう。いじめは、人と人との「思いやりの不足」から発生します。「思いやり」とは、基本的人権の尊重に通じるもので、上の立場だからとか、優れているからとかの理由でするものではありません。どんな場合でも相手の身になって考えられる言動が「思いやり」だと思えます。一人一人がお互いに認め合うことが大切です。

「挨拶」をボールに例えてみましょう。毎朝、登校して友達や先生方に「おはようございます」と「挨拶のボール」を投げます。相手から「おはよう」と「ボール」が返ってくると、とても気持ちのよい一日が始まります。一つの挨拶が、相手や周りの人たちを明るくすることができます。ちょっとした「挨拶」から、元気をもらうことができます。

私は、時々他の学校を訪問します。玄関で生徒の皆さんが「こんにちは」と元気に挨拶をしてくれる学校は、活気にあふれ、明るい雰囲気は漂っています。出張の疲れも吹き飛びます。

ぜひ、皆さんも積極的に「挨拶のボール」を投げてください。そして、開進第三中学校を皆で明るく元気な学校にしていきたいと思います。

【ユニバーサルデザインの教室環境】

皆さんは教室前方の様子に気付いていますか。基本的に、授業前の黒板には何も書かれていませんし、周りの壁もすっきりしているはずですが、授業中、教室前方に興味をひくものがあると注意がそこに行き、先生の指示を聞き逃してしまうことがあります。先の見通しがもてるように必要最低限の掲示は壁に残してありますが、余分な情報（視覚的な刺激）を教室前面から取り除くことで「全員が授業に集中」しやすくしているのです。しっかり集中して、学習に専念しましょう。



【学年目標と学級目標の紹介】

学年・担任・生徒の決意が込められています。各学級がこの目標に向かって1年間取り組んでいきます。保護者の皆様からも応援お願いいたします。

★第1学年★

○認め合える仲間たち～愛をこめて 知ろう・考えよう～

1年1組 メリハリを大切に、お互いがお互いを尊重する

1年2組 成長の連鎖 きよ・う・りよ・く☆

1年3組 十人十色～33人個性のつぼみを咲かせよう～

1年4組 楽しむときは楽しむ。やるときはやる。それが、メリハリスイッチ

★第2学年★

○自分で「考える」

○周りを「思いやる」

○お互いに「協力する」

○最後まで「やり抜く」

○自分の弱い心に「負けない」

2年1組 根気強く 本気で 健康な 二年一組

2年2組 百花繚乱～メリハリのある楽しいクラス～

2年3組 ④見通しをもち ⑤役目を果たし

○自他の意見を尊重して ⑥周りのことを考えられるクラス

2年4組 虹(2-4) 爆裂 仲が良く 明るく元気なクラス

★第3学年★

○「青学年のKI」

花を咲かせ実を結ぼう～ともに創る1年～

3年1組 凡事徹底 文武の道は一如なり

3年2組 もっと善し～われらの気持ちはいつも32- (サニー) ～

3年3組 日進月歩～⑦ずから⑧のしむ⑨⑩に全力な⑪⑫～

【体力テスト】

今年も体力テストが始まっています。体力テストは、友だちと順位を競うためのものではありません。『今の自分の体を客観的に知るための自己分析』です。筋力・柔軟性・スピード・スタミナといった、自分の体のステータスを数値で確認する機会です。

“できる・できない”で一喜一憂するのではなく、『今の自分はここにいる』という現在地を正確に知ることを意識して取り組みましょう。

ここで測る体力は、部活動やスポーツのためだけのものではありません。将来、長時間集中して仕事をしたり、ケガなく生活したり、年齢を重ねても元気に動き続けるための基礎体力になります。今の体力は、未来の自分の生活の質を左右する土台です。

“将来の自分が困らないように、今の状態を確認する”という意識で、テストに臨みましょう。

例えば・・・

○20m シャトルラン／持久走（全身持久力）

スタミナ、つまり疲れにくさを測るテストです。きついと感じるかもしれませんが、持久力は“やめない力”“踏ん張る力”でもあります。これは、スポーツだけでなく、授業に集中し続ける、長時間活動してもバテないといった、学校生活そのものを支える体力です。自分の限界がどこにあるのか、冷静に向き合ってみましょう。

○ハンドボール投げ（全身の連動性・コントロール）

遠くに投げるには、腕の力だけでは足りません。足→腰→体幹→腕と、全身の力をタイミングよくつなげることが重要です。このテストでは、体をどれくらい思い通りに使えているかが分かります。投げる動きを通して、自分の体の連動性を感じ取ってみましょう。

【生徒総会に向けて】

各委員会が今年の活動に取り組み始めています。議案書をもとに学級討議を経て5月に生徒総会が行われます。



<お知らせ>

教育相談の充実を図るため、生徒及び保護者が直接スクールカウンセラーに相談・面談予約ができるよう直通の携帯電話を設置しています。ご利用ください。

080-7797-8075 毎週火曜日 8時半～16時半

当面の行事予定は、学校ホームページのトップページ上段に掲載しています。

- 5月 1日（金）開校記念日
- 7日（木）教科評定説明会・部活動保護者会
- 11日（月）生徒総会・教育実習始め
- 20日（水）体育祭予行
- 23日（土）体育祭
- 25日（月）振替休業日
- 27日（水）体育祭予備日