



「上を向いて歩こう・・・スマホの話」

校長 平沢 晃

5日に行われた運動会では、延期対応などでご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。プログラム内容を減らすことなく実施することができました。ご協力ありがとうございます。

当日は良好なコンディションのもと、三中生の熱い情熱と笑顔がグラウンドいっぱい広がりました。仲間と力を合わせ、精一杯に取り組む姿は、私たちに大きな感動を与えてくれました。この運動会を通して学んだ団結力や、目標に向かって努力することの大切さを、これからの学校生活にも活かして行ってほしいと思っています。

季節は移り変わり、まもなく梅雨を迎えます。しとしと降る雨は、時に集中力を高める静かな時間を与えてくれます。今月はいよいよ期末テストです。運動会で培った集中力と粘り強さを活かし、日々の学習の成果をしっかりと発揮してください。

さて、電車の駅で感じるがあります。朝の通勤時、時間に追われていることもあり、サクサク動きたいのですが、どうも周りの人の流れと合わないと感じることが増えました。特に気になるのは、下を向いてスマートフォン（以下スマホ）を見ながら歩いている人たちです。

スマホを見ている理由はいろいろあるでしょう。場所を検索しているのかもしれませんが、メッセージのやり取りや動画視聴、ゲームに夢中になっているのかもしれませんが、しかし、何かに集中しているあまり、周囲に注意が向かず、歩く速度が遅くなったり、急に立ち止まったり、しまいには他の人にぶつかりそうになったりする場面をよく目にします。なぜそこまでスマホを見なければいけないのか、と思うこともしばしばです。自分の世界に没頭することは悪いことではありませんが、公共の場、特に多くの人が共有する空間では、周囲への配慮も必要ではないでしょうか。まるで自分のことしか考えていないような雰囲気を感じてしまいます。

駅での出来事だけでなく、日常生活でもスマホに夢中になっている姿はよく見られます。家の中にも、トイレに入っても、食事中でも、寝る前でさえスマホを見ている人が多いのではないのでしょうか。最近の日本人全体が、どこか下向き加減になっているように感じます。スマホという自分の世界に入り込んでいる、この傾向は、我が家でも見られ、お恥ずかしい限りです。

NTTドコモ モバイル社会研究所の調査によると、携帯電話所有者のスマホ比率は2024年で97%に達したそうです。2010年には4%程度だったのが、2015年には50%、2019年には80%を超え、そして2021年には90%を突破し、昨年度97%になったのですから、驚くべき速さで普及が進んでいます。

中学生のスマホ所有率も高く、2025年の調査では85.1%がスマホを所有しているとのこと。私たちの世代とは異なり、今の子供たちにとってスマホがあるのは当たり前のことです。そして、その利用時間ですが、全体で平均1日1時間18分というデータもありますが、個人的にはもっと多いように感じます。ある2020年の調査では、男子中学生の1日のスマホ平均利用時間は2.9時間、女子中学生は2.6時間となっており、2025年の今はさらに増えている可能性もあります。

確かにスマホは一台で多くのことができます。検索、写真撮影、電話、メール、ゲーム、動画視聴、音楽鑑賞など、機能は多岐にわたります。最近では飲食店の注文や料金の支払い、定期券やカードの代わりとしても使われ、今や社会生活を送る上で欠かせないツールとなっています。

スマホを持つことのメリットも多く挙げられます。例えば、子どもの居場所確認や緊



急連絡手段の確保、ITリテラシーや情報収集能力、コミュニケーション能力の向上などが挙げられます。しかし、以前から問題視されているのが、SNSの利用方法です。事件や事故に巻き込まれるなど、被害に遭う中学生も増えています。便利なツールであるスマホですが、そこから離れる時間を持つことも必要ではないでしょうか。これは大人にも言えることですが、特に中学生のスマホ依存にはリスクが考えられます。スマホを使いこなすようになるにつれて、徐々にスマホが手元にないと落ち着かない状態になることがあります。食事中や就寝前の布団の中でもスマホを触ってしまい、夜遅くまで見ていて睡眠不足に陥るケースも少なくありません。中学生は自制心が効きづらいため、依存症になるリスクが懸念されます。また、SNSなどでのトラブルに巻き込まれる可能性も高まります。いじめ、個人情報の流出、自身の投稿が炎上したり、他者への誹謗中傷、著作権侵害、だまされて裸の写真を送られるなどの自画撮り被害、アカウントの乗っ取りなど、現在ではトラブルの種類も増加しています。使い方には十分な注意が必要です。健康被害のリスクも高まります。視力低下はその一つです。スマホ依存のような状態になれば、勉強時間が削られ、成績に影響が出てくる可能性もあります。LINEなどの通知が気になり、勉強中でもチェックしてしまい、集中力を欠いてしまう子どももいます。費用面での保護者の管理も重要になってきます。これらの問題は、決して中学生だけのものではありません。私たち大人が率先してスマホの扱いに手本を示すことが必要ではないでしょうか。

昔の歌ですが、坂本九さんの「上を向いて歩こう」という歌を思い出します。日本が高度成長期（1955年～1973年頃）の真っ只中でヒットしたこの曲の歌詞には、「♪上を向いて歩こう、涙ごぼれないように、思い出す春の日一人ぼっちの夜♪」「幸せは雲の上に、幸せは空の上に・・・」とあります。

「顔を上げて」という言葉は、主に励ましの言葉として使われ、前向きになるように促す言葉です。うつむき加減でいるのと、上を向いて歩くのと、どちらを選びますか？面と向かって子どもと話をしていますか？その時、スマホはそばにありますか？

私自身も自分の行動を振り返り、考えていきたいと思います。保護者の方々も、この機会に考えていただけると幸いです。

運動会を終えて

「運動会を振り返って」

天候による3日間の延期を乗り越え、迎えた当日はとても素晴らしい1日となりました。各学年、各クラス、各団ともに練習の成果を発揮し白熱した運動会にしてくれました。

1年生は中学校生活初めての運動会ではつらつと元気に競技に参加していました。

2年生は中間の学年で1年生を引っ張り、3年生のサポートをしながら臨みました。どんな状況でも大きな声を出し、元気に頑張りました。

3年生は中学校生活最後の運動会で、どのクラスも気合を入れて臨みました。実行委員だけではなく、団長や団リーが協力して最高に盛り上がる運動会を創りあげてくれました。

笑顔あり、喜びあり、歓喜あり、涙ありと多くのドラマが生まれた運動会でした。今回の行事で学年の絆や団の絆が深まったと思います。この絆を大切に今後の学校生活を送ってください。そして多くのところで尽力した運動会実行委員や応援団、各委員会の係生徒、準備や片づけを行ってくれた生徒。たくさんの生徒が様々なところで頑張った運動会でした。感動をありがとうございました。



【保健体育科一同】



10組と名前が変わって初めての運動会となりました。

今年は天候不良により延期が続いたことで、生徒たちも不安や戸惑いも感じていたと思います。それでも気持ちを切らさず練習に取り組み、運動会日はその成果をしっかりと発揮してくれました。また今年は団長さんとチームを組み、リレーにも参加しました。

昼休みのドッジボールや数少ない練習で絆を深め、本番では最後までバトンをつなぎ、チームで喜びを分かち合えることができました。

練習から本番まで一生懸命に取り組む姿は、生徒の大きな成長を感じることができました。

【10組 担当】

こだいら特別活動の日



6月14日(土)、小平市全小・中学校校で特別活動の日が行われました。

午前中は各学校にて学級活動が公開され、三中では「あいさつや礼儀・マナーの向上」のために何ができるか、各学級で話し合ってもらいました。「学校」「家庭」「地域」のそれぞれの場面でどのようにしていくのがいいか具体的な行動目標を考えました。



午後には小平第六小学校にて行われた「児童・生徒会サミット」にて中学区ごとに小学校の代表委員の児童たちと生徒会役員が集まり、今までどのような活動を行ってきたか、また、小平市をより良くするために何ができるかを話し合い、テーマを考えました。

三中学区は二小・九小・鈴木小の代表児委員の児童たちと三中代表として生徒会から3年●●さん 2年●●さんが参加し、各校から持ち寄ったキーワードを出し合い、話し合いを行いました。

三中学区は、自分たちの地区をあいさつでよくしていこうというテーマでまとまり、発表を行いました。

市内の小学校、中学校で小平市をもっと素敵な街にするためにどんな取り組みができるか、また生徒一人ひとりがどのように、学校・家庭・地域においてあいさつを心がけていけるか。一緒に意識していきながら生活していきましょう。

【生徒会担当】

生徒の活躍



●陸上競技

第76回東京都中学校地域別陸上競技大会

・男子東部共通4×100mリレー 第2位 45秒85

- ・女子東部 2年 100m 13秒80 第8位
- ・男子東部 共通 200m 23秒44 第3位
- ・男子東部 共通砲丸投 7m95 第7位
- ・男子東部 共通砲丸投 8m82 第2位
- ・女子東部 共通円盤投 21m08 第4位



●バドミントン

第 63 回春季バドミントンシングルス大会 中学生以下の部
準優勝・3位 にそれぞれ入賞



○ウェイクボード

日本ウェイクボード東日本地区ブロック年齢別 Grom Girls 優勝

これからの予定



- 6月23日(月) 生徒会朝礼
- 6月24日(火) 確認テスト(3年)
- 6月25日(水) 歯科検診(1年)
- 6月27日(金) 地域未来塾
- 7月2日(水) 避難訓練【集団下校訓練】
- 7月3日(木) 高校の先生の話聞く会(3年)
- 7月7日(月) ブックトーク(1年)
- 7月8日(火) ブックトーク(1年)
- 7月10日(木) ~11日(金) 生徒会朝礼
- 7月11日(金) 避難訓練
- 7月17日(木) 宿泊学習(10組)
- 7月18日(金) ヤングケアラーに関する授業(2年)
- 7月21日(月) 大掃除 給食終了
- 終業式 ・三者面談開始
- 夏季休業開始



学校の花

隙間スペースがあるので・三中には様々な花が咲いています。見つけた花を紹介します。

タイザンボク
お椀のような大きな白い花を咲かせます。



ガクアジサイ
花序が額縁のように縁取る装飾花が特徴です。



スカシユリ
プールのそばや昇降口のそばの花壇に咲いています。