



小平第三中学校だより

第37号 令和8年7月発行

【初版発行・令和5年4月】

「夏の継続は力なり…」

校長 平沢 晃

1学期も残りわずかとなりました。さまざまな行事や取り組み、日々の委員会活動や係活動、清掃活動、そして部活動。学習のこと、生活のこと、進路のことなど、本当に多くのことをこの1学期に行ってきました。その中で大きな成果を得ることもできましたが、もちろん課題がなかったわけではありません。今後も継続して解決を図っていかねばならないこともあります。しかし、この1学期は生徒たちの元気いっぱいの取り組みと頑張り、そして熱い思いで作られてきました。今、終わりを迎えて振り返ると、本当に良き1学期だったとしみじみ思っています。



さて、1学期が終わるといよいよ夏休みです。学校中心の生活から家庭中心の生活へと変わりますが、学校がある時は決められた時間に従って行動していたのに対し、夏休みは自分で時間を管理していかなければなりません。このように自由な時間が多い時期に「何かを継続して行うこと」は、長期的な成長の土台となり、生活リズムの崩れを防ぐ最大の鍵となります。数ヶ月のまとまった時間を有意義に活かすためには、毎日の小さな積み重ねが欠かせません。

夏休みに何かを継続して行うことには、非常に大きなメリットがあります。まずは学習習慣と学力の定着です。学校の授業がない夏休みは勉強から遠ざかってしまいがちですが、毎日少しずつでも学習を続けることで、休み明けのテストや受験で周囲と大きく差をつけることができます。次に、生活リズムの維持です。これはだらだらと過ごしてしまうのを防ぎ、自律的な生活姿勢を育むチャンスになります。起床時間や学習時間を固定することで、心身のコンディションも整えやすくなります。さらに、こうした取り組みは自己肯定感の向上にもつながります。「毎日できた」という小さな達成感が自信となり、継続によって結果が出ると、自己理解も深まって次の目標へのモチベーションが高まります。そして、長期休みに集中して取り組んだことは一時的な記憶にとどまらず、脳の神経回路に定着しやすいため、新しい習慣、効率の良い習慣として身に付きやすくなるのです。

ここで、以前多くの人がやっていた夏休みの継続的な習慣と言えば、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。今よりむかし、現在年齢が40代後半の保護者の方々は、あたりまえのようにやられていたと思います。それは、夏休み中の毎日のラジオ体操です。かくいう私もその一人で、60代ですのであたりまえの世代ですね。ただ、夏休み中のラジオ体操は1990年代後半から2000年代頃から様変わりし、現在ではお盆前後などの一日から二日間程度におこなう、中には三日間だけ実施するなど、期間が短縮されているそうです。このように縮小の一途をたどっているラジオ体操ですが、実はとてつもない効果を秘めているのです。

ラジオ体操は「有酸素運動」と「ストレッチ」の要素を兼ね備えた運動法であり、わずか3分間で全身の約400個の筋肉と200個の骨をくまなく動かせる究極の全身運動です。筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動の要素を完璧に備えており、毎日続けることで生活習慣病の予防や基礎代謝のアップが期待できます。ラジオ体操第一を通して行なった場合の運動としての強度は、なんと速歩に相当するほどのものがあり、座っているときの3から4倍のエネルギーを消費します。朝起きてから行えば、心身がスッキリ目覚めることで自律神経も整い、代謝もアップします。その結果、その後の通勤などの運動効果もよりアップし、ダイエットにも嬉しい効果をもたらしてくれます。

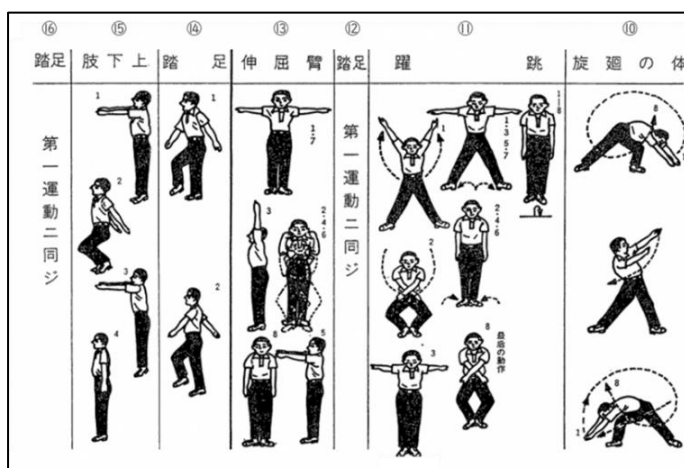
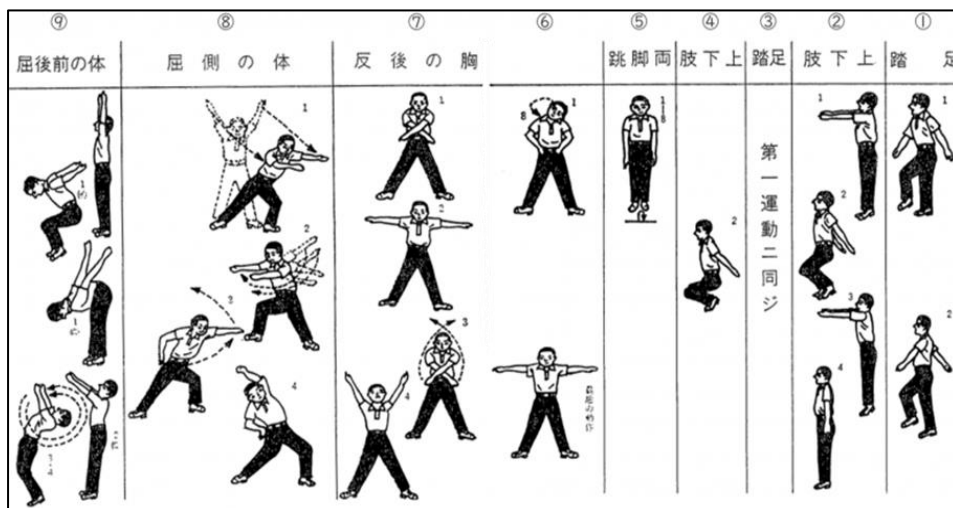
ラジオ体操の「本当のすごさ」には、5つの大きなポイントがあります。第一に「驚異の全身運動」であることです。ラジオ体操第一と第二を行うことで、指先からつま先まで全身の筋肉をくまなく刺激し、関節の可動域を広げて、日常使わない筋肉を目覚めさせます。第二に「有酸素運動と筋トレのハイブリッド」である点で

す。ただのストレッチではなく、軽い有酸素運動と筋肉トレーニングの要素がバランスよく組み込まれており、続けることで脂肪燃焼効果も期待できます。第三に「脳の活性化と認知症予防」です。音楽に合わせてテンポよく正確に体を動かすことは脳の神経を刺激するため、最新の研究では、ラジオ体操の継続が認知症リスクの低下につながることも報告されています。第四に「自律神経を整え、こりを解消する効果」です。深い呼吸とともに肩甲骨や背中を大きく動かすことで全身の血流が促進され、これにより肩こりや腰痛の予防、冷え性の改善にもつながります。そして第五に「姿勢改善と体力年齢の若返り」です。背筋を伸ばす、胸を張るなど正しい姿勢を意識して行うことで体幹が鍛えられ、猫背の改善や転倒予防にも効果的です。なお、これらの効果を最大限に引き出すコツは、何となく体を動かすのではなく、「反動を使わずゆっくり伸ばす」「手足の先まで意識を向ける」「指先までしっかり力を入れる」といった「本気」の動きを心がけることです。それだけで、消費カロリーや運動効果が劇的に変わります。継続することで何かが変わります。

ラジオ体操は、生徒たちも運動会の準備運動で実施しましたので、第一体操はしっかりと覚えているはずです。運動は習慣化することが大切です。その点でも、毎朝決まった時間に行うラジオ体操は起床時間などの生活リズムも整うことから、健康な体を手に入れることが期待できます。夏は体力も落ちやすい時期ですが、逆に体力を高め、生活リズムを維持するうえでも、NHKラジオ第1で毎朝6時30分～6時40分に放送されているラジオ体操に、45日間継続して実施する挑戦をしてみたいはいかがでしょうか。

余談ですが、実はラジオ体操には「第三体操」があります。現在広く普及しているNHKの放送枠では「第二体操」までですが、「第三体操」は運動量が非常に激しいこと、また動きが複雑でラジオの音声だけでは国民に伝わりにくく、普及が進まなかったそうです。さらに、戦後の混乱期に「第一体操」「第二体操」「第三体操」の三種類を同時に放送するには放送時間が不安定になるなどの理由により、約1年4か月で放送終了となったとのこと。どんな体操か、下に解説図を掲載しておきます。参考にしてください。

この夏休み45日間を、ぜひ充実したものにしてください。1学期は本当にありがとうございました。



10組 宿泊学習

「宿泊学習を終えて」

「今年度の宿泊学習は山梨県の河口湖に行ってきました。

仲間たちと学校を飛び出しての、初めての宿泊行事。大好きな仲間たちと行ける事に、事前学習の段階からウキウキワクワクの様子でした！

当日は2日間天気にも恵まれ、山梨県の自然、ほうとうなどの美味しい食事、宿の露天風呂などを存分に満喫しました！生活面や集団行動面でも先輩たちが後輩たちを引っ張り、安心安全に過ごすことができました。

長い時間一緒に過ごしたことで、より10組全員の仲、絆が深まった宿泊学習でした！この絆を生かして2学期の行事も良いものにしていききたいと思います！」



「河口湖 湖畔にて」

【10組 担当】

先生方に聞きました。「1学期のよかったところ・・・」

部活動。3年生の意地をみること
4月からの成長を感じることができ、
とても感動しました。

【1年・女バス部】

10組の生徒たちが、それぞれの個性
を認め合う雰囲気が出てきたこと、
合唱部員が増えて、声量に厚みが
出てきたことです。

【10組主任】

「第66回運動会が大成功！」

三中の伝統。三中の良さ。を行事を通じて、
上級生から下級生にしっかりと伝えてくれ
ました。

上級生の姿を見て、「あの先輩のようになり
たい！」と憧れをもった人も多くいたの
ではないでしょうか。

自分の競技に一生懸命。仲間の応援に全力
を尽くすみんなの姿が「最高に良いな」
と感じました。

【1年】

4月に新入生を迎え、新たなメンバーで
スタートを切りました。入学当初は緊張して
いた1年生も先輩に助けをもらい、少しずつ
学校生活に慣れてきました。

1学期の嬉しかった事はみんな毎日登校し
てくれたことです。当たり前前を当たり前
にすることが一番難しいことだと思います。
2学期からも一緒に全力で楽しい
思い出を作っていきたいです。

【10組】

～先輩としての成長～

運動会では実行委員や団長たちのリーダーシップ
を発揮している姿を見て、改めて成長を感じました。
2年生においても1年生が入学してきたことによ
って先輩としてのふるまいが求められるようになり、
部活に限らずあらゆる場面で同様だったかと思
います。3年生の背中を見て2年生が成長している
ことを感じた1学期でした。

2学期からは部活や委員会などで2年生が中心と
なります。これからさらなる成長を期待しています。

【2年主任】

1組の生徒が、授業において、
先生たちの問いかけによく
反応しながら授業を受ける
姿勢を保っていたこと。

【2年】

「運動会の応援担当として、
3年生の団長と団リーダーの
活躍を間近で見ることができ
たことが思い出です。

全力で取り組む姿は素晴らしく、
どの団の応援も立派でした!!!」

【3年】

生徒が協力できたことです。
運動会で学年優勝ができた
ことが理由です。

【2年】

「家庭科の調理実習で「ほうとう」を
作りました。

小麦粉を一生懸命にこねて麺を作
るところから始め、野菜や肉を切る
のががんばりました。

10組の生徒全員が実習を行うこと
ができたこと、そして、みんなが「お
いしかった！」と大満足の笑顔
を見せてくれたことが、とても良か
ったです。

【10組】

「運動会のときに着用したクラスの
みんなが作ってくれたポロシャツ」
理由：「一流のクラス愛を感じたから。」

【3年】

・日常生活＝あいさつ

よくあいさつができていて、素晴らしいです。
人として大切なことができています。

・行事＝運動会

運動会後の表情がとてもよかったです。
やり切ったことが、表情に表れていました。

【副校長】

生徒が自主的に工夫する姿が見られたこと
です。運動会の練習を通して、自分たちの課
題を発見し、解決策を話し合って実践して
いました。その結果、本番では最高のパ
フォーマンスを発揮し、これまでで一番よい
結果を出すことができました。

今後は行事だけでなく、日々の生活におけ
る課題も自ら発見・解決し、より充実した中
学校生活を築いていってほしいと願ってい
ます。

【2年】

2年2組は、スロースターターが多いクラスなので、運動会や期末考査など最初は心配なことも多くありました。しかし、だんだんと団結してみんなで学級の雰囲気作りができていたことがとても良かったです。2学期も自分のペースで一步步成長していきましょう。
【2年】

中堅学年となり全体的に落ち着いた生活が送れました。特に運動会では3年生を支え、実行委員を中心に学年、クラスが一丸となって一生懸命に取り組み、大きく成長した姿が見られました。
【2年】

3年1・2組、2年6・7組の数学担当です。授業の様子ですが～ 問題を解くときに、計算ミスをしてしまうことがあります。3年生は優しく指摘してくれます。その優しさに、申し訳なさや反省の1学期でした。2年生はスルーなのです。
【2年】

「1学期の良かったところは、1年生が積極的に学校生活に参加していたところです。入学したばかりで慣れないこともたくさんあった1年生でしたが、1年生らしく元気に何事にも全力で取り組むことができました。今後もその姿勢を継続できるように頑張っていきたいと思います！」
【1年】

1学期のよかったところ
「相手を思いやる姿」
友達が体調不良やケガをしたときに保健室に付き添ってくれたみなさんの友達が気遣う姿、優しく声をかける姿が素敵でした。
【養護】

上級生を筆頭に運動会、部活動、委員会でお互いに協力し合いながら、一生懸命に取り組む姿がすばらしかったと思います。1年生も教わりながらも、自らが率先して係活動に参加する、全体の場で積極的に意見を述べるなどの様子が多くみられました。今後の取組についても期待しています。
【3年】

運動会での3年6組緑団の雄姿！本番で最高記録、1位の大縄跳びが最高の思い出です！
【3年】

「10組の1学期良かったところは、2・3年生の先輩としての自覚、行動です。今までの先輩たちがついてきてくれた【後輩たちを優しく包み込みながら一緒に歩いていく】という部分。その10組の良い部分を見事に引き継いでくれました。環境が人を変えと言いますが、2、3年生の先輩としての成長は目を見張るものがありました。今年も個性豊かな1年生たち。先輩たちのおかげで、のびのびと楽しく中学校生活を送ることができました！」
【10組】

1学期、嬉しかったことは行事に一生懸命取り組む姿が見られたことです。学級の生徒は、応援練習でモチベーション維持に苦心した時期もありましたが、本番は声も心もきれいに揃いました。大きな成長が見られた1学期でした。
【1年】

1学期のよかったところ
「3年生大活躍」
理由・・・運動会、生徒会・委員会活動、部活動、日々の学習・生活等すべてにおいて、最高学年として努力する姿(3中LOVEの精神)が見られたから。
【3年主任】

1学期の良かった点は、クラスメイトと協力して活動する姿が多くみられたことです。授業内で教え合う姿が、4月に比べ成長したと感じました。
【2年】

〈クラス〉給食の準備や掃除をしっかりとみんなで協力することができました。また運動会をきっかけに男女分け隔てなく仲良く生活をおくることができました。
〈部活〉昨年度の新人戦に続き、地区予選で一度も負けることなく優勝することができました。
【1年男子バスケ】

1学期の良かったところ。新しい仲間とともに成長し、たくさんの思い出ができた実りある一学期になったことと思います。新しい環境の中でも一人一人が難易度が高まっていく学習にも向き合い、教えあいながら取り組むことができていました。運動会や定期テストなどにも一生懸命取り組む姿に私自身、何度も元気をもらいました。夏休みも部活と勉強だけでなく好きなことでも充実した毎日をご過ごしてください。
【1年】

運動会の三年生の取り組み。運動会の成功というひとつの目標に向かって、全員が同じ方向を向いて全力を尽くしている姿がとても印象的でした。
【3年】

1年生理科の授業、どのクラスも授業を大事に、積極的に取り組む姿が多くみられました。校内植物観察や、煮干しの解剖など、身近な自然に興味をもち、楽しみながら学ぶ様子が特に印象に残っています。
【1年】

1学期の良かったことは「運動会で3年生がかっこよかったところ」とても素敵でした。音楽祭も期待しています。
【3年】

1学期、1-2のよかったところは、たくさん配布しなければならぬ手紙が多いとき、配布係や担任以外の優しい子たちが率先して「手伝いましょうか？」と声をかけてくれたところです。また、給食の時間に、給食当番の分を配膳する人手が足りないとき、他の班の子たちが「やろうか」と声をかけ、配膳を手伝ってくれたところも素晴らしいと思います。2学期以降も、思いやりのあふれる優しいクラスであってほしいです。
【1年】

運動会は朝から天気にも恵まれ、生徒の皆さんが入場行進から結果発表まで、いい顔をして取り組んでいたのを本部席で見ることができたことが良かったです。
【3年】

運動会では、全力で取り組む皆さんの姿にとても感動しました！流石、三中運動会！授業では、積極的な発言が多く、ありがたいです。この調子で2学期も頑張ります！
【2年】

新しい気持ちで入学してきた238名の生徒たちを迎え、1学年をスタートできたこと。最初は慣れない環境で戸惑ったと思いますが、1年生たちはよく頑張っていました。
【1年主任】

一学期も残りわずかとなりました。あっという間の一学期で、生徒たちと一緒にここまで全力で駆け抜けて一安心しています。三中生は授業にも部活動にも学校行事にもすべてに対して熱い思いで、全力で取り組んでいてとてもびっくりしました。そのおかげで私も何事も全力でみんなと日々過ごすことができました。二学期も毎日全力で！時には息抜きをして生徒と一緒に頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。【1年】

某人気シール「ボ○ドロ」をゲットしたこと。めっちゃぶっくりつつやしてました。夏休み、皆さんもレアな発見があるといいですね。良い夏休みを。【2年】

運動会の応援
(各学年、3学年
そろった当日の演技)
【3年】

運動会の取り組み
伝統の応援合戦はもちろん、
行進やラジオ体操が本当に
きれいに揃っていたことが
素晴らしかったです。【3年】

1学期よかったところは、
【個人】家族全員が元気に過ごせたこと。4歳になる息子も1日も休まず保育園に行くことができました。
【学校】運動会で小平三中の熱い姿を見れたこと！
【クラス】それぞれが係や委員会の仕事に責任をもち、クラス全体にしっかり呼びかけてくれたこと。【1年】

1学期はどうでしたか？
クラス替えがあり新しい環境にドキドキしましたね。私自身も新しい環境に馴染めるか不安でしたが廊下などで元気なあいさつをしてくれたり、授業に真剣に取り組んでくれる3中生のおかげで楽しく1学期を過ごすことができました。運動会では、団ごとに一致団結して応援している姿にはとても感動しました。2学期は音楽祭がありますね！素敵な歌声を楽しみにしています♪充実した夏休みを過ごしてください！元気な姿でお会いできるのを楽しみにしています！【2年】

2年7組の1学期良かったことは、お休みの人が少なく、クラス皆が登校できた日が多かったことです。授業に来る先生方が感心していました。1人1人が体調に気を付けて過ごしたからだと思います。【2年】



お願い・・・

★夏休みが始まります。

夏休み前に配布されます「夏休みのしおり」をご一読ください。
この冊子には夏休み中の過ごし方(生活で気を付けていただきたいこと)、夏休みの課題、部活動の予定、などが記載されています。また、夏休みの記録、まとめを書くページもあります。内容をしっかりと確認し、よい夏休みを過ごしてください。何事も継続することが自分の力を高めていきます。



生徒の活躍

●卓球

- 第10ブロック夏季卓球大会
・女子シングルス 1名【5位】都大会出場権 獲得

●サッカー

- 第10ブロック 決勝トーナメント 【ベスト8】
- 小平市サッカー 1年生大会 【優勝】

●女子バレーボール

- 第10ブロック中学校バレーボール選手権大会 【3位】都大会出場権 獲得



●バドミントン

- 令和8年度東京都バドミントン地区選手権大会 第8・10ブロック大会
1 ペア【5位】
- 第6回東京都中学校第11ブロックバドミントン選手権大会
1 名【3位】(所属 はびねすまいる東大和)
- 第64回春季混合ダブルス・中学生以下ダブルス大会
1 ペア【3位】



●バスケットボール

- 第10ブロックバスケットボール夏季選手権大会
男子【優勝】 都大会出場権 獲得 女子【ベスト8】



●女子 ソフトテニス【再掲載】

- 第76回東京都中学校第10ブロック夏季選手権大会
・個人戦 1 ペア【5位】 **都大会出場権 獲得**
- 第76回東京都中学校第10ブロック女子団体夏季選手権大会
【3位】 **都大会出場権 獲得**



●野 球

- 第10ブロック夏季大会
・小平三中 対 小平四中 4-10 敗 【準決勝進出】



●第32回「心にしみる短詩」 【佳作】 1 名

(作品)

頑張れる つかれていても 仲間がいると頑張れる 応援されると頑張れる よっし今日も頑張ろう

これからの予定

- | | |
|-------------------|----------------|
| ○ 9月1日(火) | ・始業式 |
| ○ 9月2日(水) | ・給食開始 |
| ○ 9月7日(月)～9日(水) | ・修学旅行(3年) |
| ○ 9月9日(水) | ・教科等研究会【午前授業】 |
| ○ 9月11日(金) | ・生徒会役員選挙 |
| ○ 9月14日(月) | ・全校朝礼 |
| ○ 9月16日(水) | ・地域未来塾 |
| ○ 9月17日(木)～18日(金) | ・中間考査前 放課後質問教室 |
| ○ 9月24日(木)～25日(金) | ・中間考査 |
| ○ 9月28日(月) | ・生徒会朝礼・認証式 |
| ○ 9月29日(火)～30日(水) | ・校内実習(10組) |
| ○10月 5日(月) | ・生徒会朝礼 |
| ○10月 7日(水)～ 9日(金) | ・職場体験(2年) |

