



令和7年10月28日発行

—校訓—

敬愛 責任 勤労

「勤労を貴び、責任ある行動をし、敬愛される人になろう」

—学校教育目標—

- ・意欲的に学習に向かい、粘り強く課題を追求する生徒
- ・自他を敬愛し、豊かな心をもつ生徒
- ・物事を正しく判断し、責任ある行動ができる生徒
- ・働く喜びを感じ、心身ともに健康な生徒

## 『姿勢をただし、次なるステップへ』

校長 渡辺 圭

冬を感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。学校は、年間のメインイベントの一つである三稜祭を大成功に終え、次なるステップへ前進しようとしているところです。

振り返ると9月は、校舎の至る所に文化創造の気迫を感じる日々となっていました。そしてこの一年間(10月以降は新たなスローガンになる予定です)は、『勇気凛々』のスローガンの下、三稜祭をはじめ数々の学校活動から集団的成长や自己決定のもと挑戦する勇気を土台にしてきました。「より良きものへ常に向上を求める努力し、共に協力して前進するところに飛躍はある。」と言うことを学校行事から実感したのではないかと思います。そこには、お互いの努力を称え、認め合える三中生の良さがあるからだと思っています。令和7年度の前期を、子供たちの一歩踏み出す勇気によって、めざす子供像である『夢へのチャレンジ』『仲間とともに』への成長をしっかりと実感できたのではないかと思います。

さて、後期は心新たに「未来を拓く子ども」に向かい、さらに良い方向へ進めることになります。特に、将来の輝く自分の姿に思いを馳せ、じっくり学習に取り組んでほしいものです。そこで「立腰(りつよう)」について紹介したいと思います。立腰とは腰骨を立てて背すじをシャンと伸ばし、正しい姿勢で座ることを言います。この姿勢が整うことで、心が落ち着き、集中力も高まり、物事に真剣に向き合う力が育ちます。また、呼吸を整え、心を静かにする時間を大切にすることもできます。良い姿勢は、良い心と良い学びの姿勢につながると言われています。

この「立腰」の考え方を、実生活やスポーツの世界で実践し大きな成果をあげた人のひとりが、プロ野球で現在メジャーリーガーとして有名な大谷翔平選手です。

大谷選手は子供の頃から姿勢や生活習慣を大切にし、日々の小さな積み重ねを通して夢を叶えてきました。正しい姿勢を保つことで、集中力や心の落ち着きが養われ、それがプレーにも、人としての在り方にもつながっていると言えます。

### 立腰教育の目的…。

- 心身の健康と成長:正しい姿勢を保つことで内臓の働きが良くなり、健康増進にもつながります。
- 集中力と持続力の育成:姿勢を正すことで精神が明晰になり、集中力、持続力、やる気が高まります。
- 自己の主体性を確立し、積極的な態度を身につけることを目的としています。
- 礼儀作法やけじめといった人間力の基礎となる道徳教育を重視し、人としての土台を築きます。

### 立腰の実践

- お尻を思いっきり後ろに突き出す（椅子の背もたれに寄りかからない）
- 反対に腰骨を前へ突き出す
- 下腹部(丹田)に力を入れ、肩の力は抜く

夢へのチャレンジ 仲間とともに 未来を拓く子ども  
「さらに向こうへ」～夢を語ろう

# 三稜祭がありました

10月3日(金)に、三稜祭が行われました。

今年の三稜祭は、教室の窓に画用紙を使って合唱曲のタイトルをデザインした「窓アート」と、皆が手形に切った画用紙に「チャレンジしたいこと」を書いた「手形アート」、そして合唱に取り組みました。合唱は、今年もコンクールをやめ、発表会形式で行いました。準備期間中、それぞれのアート作品を仕上げ、学年全体での「学年合唱」と学級ごとの「学級合唱」の練習に取り組みました。生徒会年間テーマ「勇気凛々」を実現するべく熱心に取り組みました。

当日は、生徒会役員がキレのあるダンスを披露したオープニングから始まりました。オープニングでは、美術部が作った「勇気凛々」のステージバックも紹介されました。

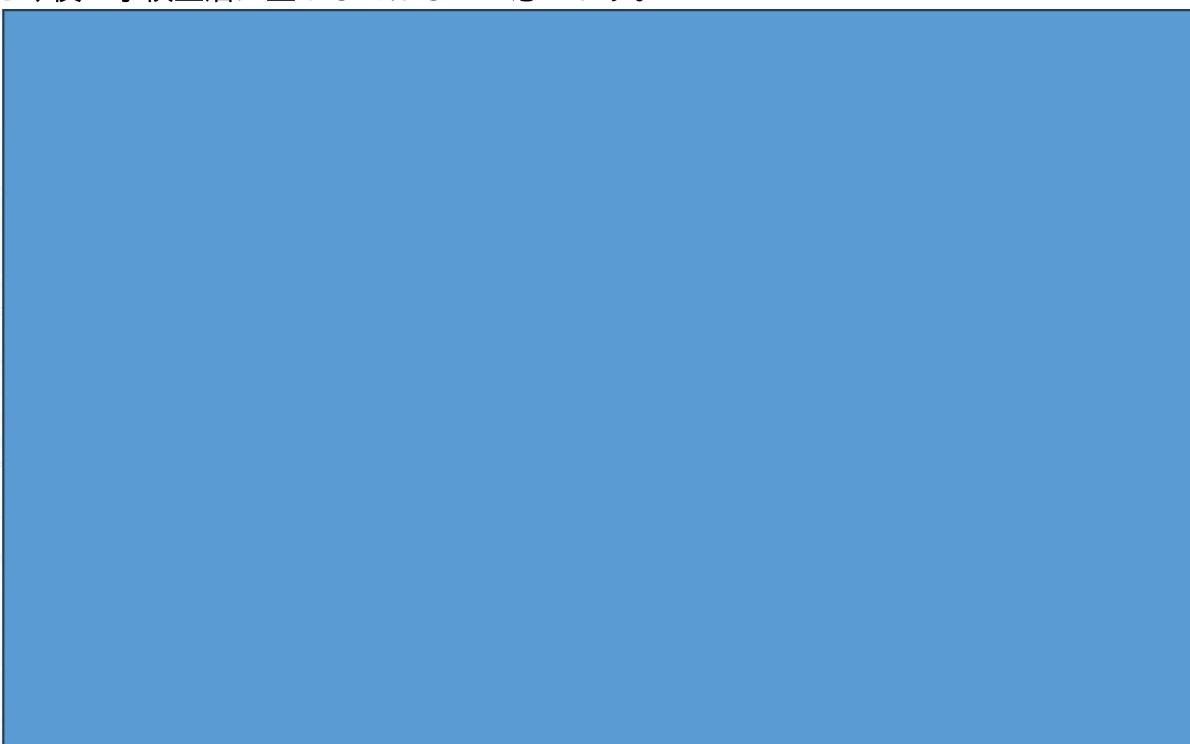
ステージ発表は、マンドリン部の素晴らしい演奏、優れた生活体験文・英語暗唱と発表が続きました。どの発表も本当に素晴らしいものでした。

その後に、合唱発表。どの学年も学年全体で取り組んだ「学年合唱」の発表が終わってから、各学級の合唱の発表。学年が上がるにつれて、完成度の高さ・下の学年の合唱に負けられない意地のような気持ちが目立ち、まさしく感動的な合唱になりました。

クロージングでは、最優秀指揮者賞の発表があり、3年生の高橋さんが選ばれました。その後生徒会役員による、アイドルのコンサートを彷彿とさせる出し物に、見ている生徒も熱狂的な反応を示し、大変盛り上がったものになりました。

展示物として、美術部やパソコン部の作品と美術や書写の授業で取り組んだ作品、各学年の旅行的行事のまとめが1階廊下に展示されました。

どの学年も、その学年なりの思いが込められた活動と発表になりました。三稜祭で得た感動・充実感を今後の学校生活に生かしてほしいと思います。



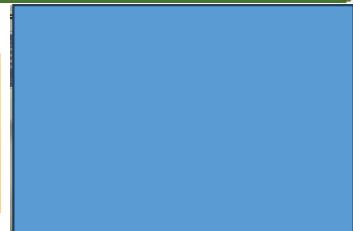
## お弁当レシピコンテスト

2年生は、夏休みに家庭科の課題として、江別の食材を生かしたお弁当レシピコンテストに取り組みました。10月9日(木)に、本校校長室にて入賞した本校生徒への表彰式がありました。

最優秀賞 ○○ ○○さん

優秀賞 △△ △△さん

審査員賞 □□ □□さん



# 部活動の活躍

## マンドリン部 定期演奏会開催

マンドリン部が10月4日(土)に、定期演奏会を行いました。これまで各所で演奏してきた曲を、およそ1時間にわたって披露しました。また、HBCこども音楽コンクールで優良賞を受賞しました。

## 美術部「江別市中学校美術部合同展」出品

11月2日(日)から16日(日)までの2週間、江別市セラミックアートセンターで、市内8校の中学校

校の美術部の作品を展示する「合同展」が開催されます。是非ご覧ください。

## 野球部・管内中体連新人戦3位・道央地区中学校軟式野球新人大会出場

野球部が9月28日(日)、10月5日(日)、10月11日(土)に行われた管内中体連新人戦に第一中学校との合同チームで出場し、管内3位となり、道央地区中学校軟式野球新人大会への出場権を得ました。

# 10月の教育活動から

## 生徒会役員選挙

10月9日(木)に生徒会役員選挙を行いました。今年度の役員選挙には、会長をはじめ3つのポストが対立候補が出るなど、生徒会活動に熱心だった上級生の姿に触発された選挙となりました。どの候補者も現状よりもより良い生徒会活動と学校生活を作り出したいとの熱い思いと公約を訴えていました。当選した新役員には、力を尽くして充実した生徒会活動を期待しています。



## 前期終業式・後期始業式

10月10日(金)には前期終業式、3連休の短い秋休みがあり、14日(火)には後期始業式が行われました。どちらの式にも各学年代表者による作文発表がありました。どの学年の代表も、さらに勉強を頑張りたいという決意を述べていました。



## 2年マナー講座

10月15日(水)に、ランコ一学生服から講師を招き、マナー講座を行いました。主にマナーにかなった制服の着こなしについて説明がありました。制服の意味・意義を理解しただけでなく、アイロン掛けのコツも学んでいました。



## 3年生選挙出前講座

10月16日に、江別市選挙管理委員会による「選挙出前講座」を3年生で行いました。選挙の意義や費用など説明があった後、実際に候補者の公約を選挙公報で読んで、演説を聞いて模擬投票に取り組みました。投票用紙が、折り曲げてもすぐに広がるようプラスチックでできていることなどを実物を触って理解するとともに、選挙での1票の大切さを改めて学びました。



## 2年生職場体験学習

10月21日(火)と22日(水)に、江別市の各事業所の協力をいただき、2年生で職場体験学習を行いました。1年生の時に「プロに学ぶ」で「働くことはどういうことか」を学び、7月には上級学校訪問で働くためにはどのような学びがあるかを学んだ2年生。今度は「実際働くことはどういうことなのか」を体験的に学習しました。



## 友好都市・土佐市に本校生徒を派遣

10月21日(火)から24日(金)に、江別市小中学生国内交流研修事業 友好都市・土佐市派遣に2年生の南さんと引率として内山教諭が参加しました。詳しくは次号で紹介します。

# 11月の行事予定

日	曜	行事	給食	部活	日	曜	行事	給食	部活
1	土		-	○	16	日		-	○
2	日		-	○	17	月	生徒委員会 職員室入室禁止	○	○
3	月	文化の日	-	○	18	火	参観日(キャリア教育発表会)【公開】	○	×
4	火	教育相談⑩ 救急救命講習(2-1) 1, 2年テスト範囲表配布	○	○	19	水		○	×
5	水	教育相談⑪ 救急救命講習(2-2)	○	○	20	木	研修日(午前授業, 13:00下校)	○	×
6	木	3年学力テスト総合C 1, 2年学力テスト	○	×	21	金	1, 2年生後期中間テスト	○	×
7	金		○	○	22	土		-	○
8	土		-	○	23	日	勤労感謝の日	-	○
9	日		-	○	24	月	振替休日	-	○
10	月		○	○	25	火	1, 2年生 二者懇談① 3年生 三者懇談①	○	○
11	火	2年生食育	○	○	26	水	1, 2年生 二者懇談② 3年生 三者懇談②	○	○
12	水		○	×	27	木	1, 2年生 二者懇談③ 3年生 三者懇談③	○	○
13	木	1年生校外学習	2・3年 ○	○	28	金	1, 2年生 二者懇談④ 3年生 三者懇談④	○	○
14	金	研修日	○	×	29	土	PTA制服バザー	-	○
15	土		-	○	30	日		-	○

## 制服バザーご協力のお願い

11月29日(土)に、PTA主催・制服バザーを開催します。ご家庭で不要になった、またはサイズが合わなくなったなど、使っていない制服やジャージ(ハーフパンツや指定Tシャツを含む)がありましたら、ぜひ学校にご寄贈ください。リユースを通して、在校生及び新入生の負担軽減に役立てさせていただきます。まことに勝手ながら、寄贈の受付は11月18日(火)までとします。ご協力をお願いいたします。連絡先:011-382-2080 担当:◇◇(主幹教諭)

## 新しい養護教諭が赴任しました

養護教諭の●●先生が産休に入り、その代替教員として、後期より▽▽先生が赴任しました。挨拶文を掲載します。

後期より、産休代替の養護教諭として着任した▽▽▽▽です。生徒のみなさんが毎日を健康に安心して学校生活を送れるよう、精一杯サポートしていきます。保健室では、体のことだけでなく気持ちのことも気軽に話してもらえるような雰囲気づくりを大切にしていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。