



三 中 だ よ り

URL <http://www.city.musashimurayama.lg.jp/school/mmced3c/index.html>

次への一歩 どう振り返る？

校 長 飯 星 健 司

令和6年度も残り1か月を切りました。この1年間でたくさんの経験や体験をしてきました。また、学習もクラスメイトと一緒に積み重ねてきました。4月からは新たなステージが始まります。

そのために、生徒の皆さんはどうしようと思っていますか。高校生になるから、3年生、2年生になるから4月から頑張ればいいのかと漠然と考えている人はいませんか。それでは何をどう頑張ればよいか分からないまま4月を迎え、同じようなことを繰り返すこととなります。そうならないためにこの1年間を振り返ってみましょう。

皆さんも知っているメジャーリーグで活躍している大谷選手は、高校生の時に「目標達成シート（マンダラシート）」を書いていたことは多くの人に知られています。自分の目標（真ん中のマスに記入）を達成するためにどんなこと（その目標を達成するための具体的な8つの目標を記入）をする必要があるかを考え、9×9のマスに埋めていきました。（さらに8つの要素を達成するための具体的な目標を記入）

大谷選手はきっとこの「目標達成シート」を見返し、できていることやいいことを振り返っていたことでしょう。振り返ることで改善策を考え、実践してみる。また、振り返るといったことを繰り返したと思われます。それが今の活躍につながっているのだと思います。

皆さんにここまでのことをしてほしいと言っているわけではありません。節目節目のところで自分を振り返り、目標（夢）の実現に向けてつなげてほしいと思っています。学校ではそれが、学期ごとや1年間にあたるわけです。

今回の振り返りは、このようなことを頭の片隅において考えてみてください。皆さんの目標（夢）が実現することを願っています。

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標・目的をもつ	一言一葉しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は流さない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウント ボールを増やす	フォーク 完成	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く 落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	スライダークラッシュに投げるコントロール	奥行きをイメージ

出典＝『うちの子、脱・三日月宣言！』（総合法令出版）

大震災について

2025年、令和7年は昭和100年にあたるそうです。これまでに起こった大きな地震（震度7以上）は、阪神淡路大震災（平成7年）、東日本大震災（平成23年）、熊本地震（平成28年）、能登半島地震（令和6年）でした。南海トラフ巨大地震はそれ以上ともいわれています。いつ起こってもおかしくはありません。地震の備えをしておきましょう。また、生徒の皆さんは避難訓練で行っていること（地震や火災の対応等）を再度思い出し、いざというときに行動できるようにしておきましょう。できれば、家族で一緒に確認をしておくといいと思います。

3月の行事予定

日	曜	主な行事
1	土	
2	日	
3	月	全校朝礼 都立1次・前期発表 3年④⑤⑥カット
4	火	SC ESAT-J(1・2)
5	水	⑤職業講話(1) 職員会議 研修会
6	木	都立2次・後期出願 専門委員会
7	金	保護者会 ⑤⑥カット
8	土	
9	日	
10	月	生徒会朝礼 安全指導 MO練 3年タブレット回収
11	火	SC 都立2次・後期入試 MO練
12	水	MO KSK ボランティア
13	木	⑥式練習(1・2)
14	金	⑤式練習 都立2次・後期発表
15	土	
16	日	
17	月	③④卒業証書授与式予行 避難訓練 ⑥カット
18	火	SC ①式練習 ⑤⑥式準備 3年⑤⑥カット
19	水	第49回卒業証書授与式
20	木	春分の日
21	金	給食終 1・2年タブレット回収 職員会議
22	土	
23	日	
24	月	都立定時制2次出願 職員会議
25	火	SC 修了式 離任式 職員会議
26	水	春季休業日始
27	木	都立定時制2次入試
28	金	都立定時制2次発表
29	土	
30	日	
31	月	

令和6年度の学校給食費について

今年度の学校給食費は無償化です。

おめでとう

&

がんばっています

三中生の活躍

男子バスケットボール部

第52回東京都多摩地区中学校バスケットボール大会
3回戦で惜敗

女子バスケットボール部

第52回東京都多摩地区中学校バスケットボール大会
3回戦を勝ち抜き、4回戦に駒を進めています。

薬物乱用防止の普及活動(標語部門)で表彰



人権作文コンテスト東京都大会協力での感謝状



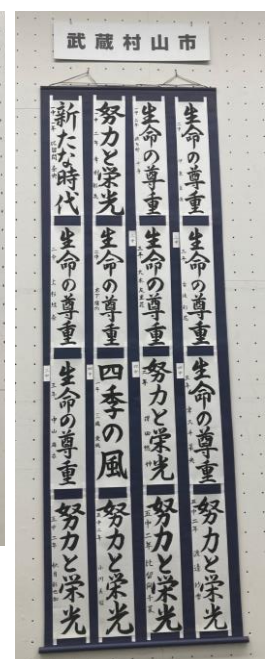
東京都公立学校美術展覧会

先月14日～18日に東京都美術館において、東京都公立学校美術展覧会が開催されました。市内5校で選ばれた生徒の作品が展示されていました。

どれも素晴らしい出来栄でした。



美術作品



書写作品