



学校通信

花となれ 光となれ

い き つ い し や く し ん
為己 遂志 躍清

令和7年5月29日

第4号

一関市立藤沢中学校

ちょうじょう

跳上～駆け上がれ藤中～



熱闘！体育祭



5月17日（土）、体育祭が開催されました。小雨がぱらつく、必ずしも良いとは言えないコンディションでしたが、多くの保護者、来賓の皆様にご来場頂きましたことに、心より感謝申し上げます。

昨年度より修学旅行などと並行して準備を始め、今年度になって本格的に3年生がリーダーシップをとって、全校で応援やパフォーマンスの練習、さらには服装や時間、美化など生活向上にも取り組んできました。

生徒達が組織した実行委員会が設定したスローガン「跳上～駆け上がれ藤中～」には体育祭の躍動を表すとともに、全校生徒で勝ち負けの先にある高み＝頂上を目指そうという願いが込められています。

当日は途中から降りだした雨にも負けず、生徒たちは競技・応援・係活動とも最高のパフォーマンスを見せてくれました。開祭式で述べた「素晴らしい頂上からの景色」を全校生徒で眺めることができたと思います。

体育祭の結果

競技賞	団結賞	応援賞	パフォーマンス賞
紅軍	紅軍	青軍	紅軍

体育祭の感想（作文・反省アンケートより）



3年生として、1，2年生を引っ張っていくために、一人一人がパフォーマンスを教えたり、周りを見て行動できていたりで、成長できたと思います。個人としても、不安なこともあったけど、自分から動く場面が前より多くなったので、成長できたと思います。

3年A組 千葉 玲音さん

体育祭取り組みでの青軍の成果は、競技でどんなに悔しい思いをしても、仲間たちで励まし合いながら、最後まで取り組むことができたことです。一人ではなく、仲間がいるということがとても嬉しかったです。勝利までは届かなかったけど、仲間たちと楽しく体育祭を終えることができて良かったです。

3年B組 三浦 龍夜さん



僕はパフォーマンスを頑張りました。正直、負けたと思いました。理由は（青軍の）拍手とかがすべてそろっていてビビりました。でも自分たちも完璧に一丸となってみんなでパフォーマンスを踊って楽しかったし、一番そろっていたと思いました。

1年A組 岩淵 光我さん

私が体育祭で頑張ったことは応援です。小学生のときは恥ずかしがったり緊張したりしてあまり声が出せなかったけど、中学生になってからは周りの声につられて大きい声を出せるようになったし、応援することがとても楽しく感じられるようになりました。来年の体育祭でも大きい声で応援することを意識してやるように頑張りたいです。

1年B組 佐藤 莉乃さん



頑張ったことは1年生をどのようにまとめるのか考え、実行することでした。今年の1年生は元気な人が多かったので、どうしたら話を聞いてくれるのか考えたりしました。そして1年生の視点で考え、自分も楽しむことだとわかりました。優しさ9割、厳しさ1割で応援などを教えてあげてを心掛けました。

2年A組 岩淵 凧翔さん

組団が一つになった瞬間は、学年の種目や徒競走のときの応援です。3年生がいなくても1・2年生で応援ができました。学年種目で勝って組団全員で喜んだときに一つになったと感じました。

2年B組 小野寺結南さん



寝る子は育つ～睡眠の重要性～

「睡眠教育」という言葉をご存じでしょうか。脳や心身の健康と密接に関係する睡眠の確保は重要な生活課題であり、睡眠の不足や悪化は、感情コントロール、学習・記憶、免疫機能等を低下させます。

また、平日と休日の起床時刻のずれが2時間以上の方は、日中の眠気や疲労、イライラが多く、成績が悪化していることも報告されています。さらに不登校との関連においても、リズム障害（体内時計と明暗周期、つまり昼と夜が同期せず、望ましい時間に寝起きすることが困難になり、社会活動に参加することが困難になること）という観点でみれば6～8割が共通しています。（江戸川大 福井一彦教授らの研究より）

このため、睡眠の改善のための知識を習得する「睡眠教育」が重要だと言われているのです。ご家庭においても、親子で現在の睡眠の状況を振り返り、以下のようなことから取り組んで頂ければと思います。

- 1 朝起きたらなるべく窓に近い明るいところで朝食をとる。（体内時計が調節されます）
- 2 寝る前に明るいところに行かない、スマホなどを見ない。（脳が興奮して眠れなくなります）
- 3 帰宅後、夕方眠くなくても仮眠をとらない。（本来眠るべき時間の睡眠の質がわるくなります）
- 4 休日も平日と同じ時間に寝起きする。（平日と休日で変えると、体内時計が狂いやすくなります）

