

# 七転八起

～失敗しても、諦めず  
に何度でも立ち上がり  
努力し続けよう～

野間中学校第3学年  
学年通信 第5号  
令和7年7月18日発行

## 9月の予定表



月	火	水	木	金	土	日
1 大掃除・始業式	2 給食開始 実力テスト 5時間授業 16:30下校	3 45分授業 ⑦委員会	4	5	6	7
8 朝会 生徒議会	9 口座振替	10	11 テスト週間	12	13 PTA除草作業 リタイア	14
15 敬老の日	16 テスト週間	17	18 2期テスト	19 2期テスト	20 PTA除草作業 リタイア予備日	21
22 朝会	23 秋分の日	24	25 45分授業⑦後期生徒会 選挙	26	27	28
29 朝会 教育実習	30 学校訪問	1	2	3	4	5

## 部活動第三弾



「2年半よく頑張りました」。あなたたちは、朝練も経験し、夕方は18時まで練習し、ひたむきに「部活動」に打ち込んだラスト世代です。どんな結果であろうと胸を張って、前を向いて生きていける力がついたはずですよ。

惜しくも先週末に惜敗した部活動があったため、14日(月)学活の時間に急遽、学年集会を行いました。試合を想起しながら話を始めた瞬間に、再び涙を流す仲間がおり、悔しさが伝わってきました。悔しだけでなく、「もっと〇〇しておけばよかった」、「〇〇に声をかけてあげればよかった」というような言葉が出てきました。そんな思いを受け止めたその仲間の分も勝ち進んで行くことが、2年半共にがんばってきた仲間としての責務ではないでしょうか。思いを共有し、思いを繋ぎ、思いを託す。思いを受け取り、思いを噛みしめ、思いを背負って戦う。思い通りに試合が進まず、つまづくこともあるでしょう。ミスが続き、万事休すの場面が何度も何度も訪れるかもしれません。ピンチはチャンス。そんな時こそ、2年半がんばってきた自分やチームの姿を思い出してください。そして、どんな時でも、諦めずに、何度でも立ち上がり、最後の最後まで勝利(目標達成)を掴むための努力をし続けよう。

## よりよい生活習慣!!!



郡大会やコンクールで難なく勝ち進み、県大会も他を寄せ付けず勝ち進み、東海大会では、苦しい展開でも接戦を勝ち抜き、全国大会では…となると8月のお盆明けまで部活動ができます。その後は、否が応でも受験勉強が待っています。そこで、健康的に勉強と運動に取り組んでもらいたいので、合い言葉を贈ります。

それは、「光、暗闇、外活動」の3つです。日本の子ども(小中高生)の睡眠時間は、世界一短いんです。つまり世界一寝ていません。言い換えると世界一の頑張り屋さんなのです。自分を成長させようと、習い事に一生懸命なのも事実です。しかしながら実際は、スクリーンタイムもその原因の一つです。

そこで、睡眠導入ホルモンであるメラトニンに注目してみましょう。昼間の受光や適度な身体活動はメラトニン・リズムを前進させ、夜間の受光はメラトニン・リズムを後退させます。つまり、昼間は太陽を浴びて体を動かす、夜はある程度の暗さを感じる事が重要だということです。考えてみれば、私たち人類は昼行性の動物です。そのため、昼間に活動をして、疲れたら夜に休息(睡眠)をとる。そうやって人類は進化してきました。

この夏休みの過ごし方で、世界一の頑張り屋さんとしての成果を受験で発揮できます。逆に、生活リズムが崩れ、世界一の寝不足&勉強不足屋さんになってしまい、思うような結果がでない状況が訪れてしまいます。不自然な「夜型」から自然の「朝型」でいつづけられるようによりよい夏休みを過ごしましょう。

## 夏休みにがんばるあなたへ

○さまざまな分野で活躍された方々からのパワーフレーズを紹介します。

- (1) 私は勝って強くなったんじゃない。負けて、負けて強くなった。  
・レスリング金メダリスト：吉田沙保里
- (2) 涙で目が洗えるほど、たくさん泣いた人は、人生の視野が広がる。  
・ジャーナリスト：ドロシー・ディックス
- (3) 何でも白(勝ち)か黒(負け)かで考えるな。  
世の中そんなに簡単なものじゃない。  
・第64回内閣総理大臣：田中 角栄

### 【今後の連絡】

○第3回進路希望調査について

- ・8月18日(月)の出校日に配付予定です。登校できない場合は、事前に担任へ申し出て、用紙を受け取って下さい。
- ※提出締め切りは9月5日(金)です。

※このお便りは学校のWebページにも掲載しております。ぜひ、ご覧ください。