

【校訓】 自主 誠実 根気

# 深中だより

令和7年6月30日(月)発行 第3号

深川市立深川中学校 校長 杉田 嘉雄

〒074-0013 文光町13番3号 Tel.23-3574

## 自己調整力向上で、頭を鍛え、体を鍛え、心を鍛える！

杉田 嘉雄

現在、各学年では、ほぼ毎週5教科いずれかの自走テストが行われていて、子供たちは自ら作成した学習計画に基づいて“知識・技能”を問う問題や“思考・判断・表現”を問う問題に取り組んでいます。学習習慣の定着が不十分であれば辛い時期を迎えている生徒もいるかもしれませんが、将来を見据えていつでも、どんな状況でも思い立ったら計画的に見通しを持ちながら学べる資質・能力が身につくことをねらいとしています。



また、これから暑い季節を迎えますので、休みの日などは暑さのせいにして一日中ゴロゴロしたりして不規則な生活リズムをつくり出して体調を崩すきっかけになっているケースが散見されます。昼間の暑さを避けて早朝や夕方に体を動かしたり、軽く運動したりして自律神経を整えることによって、体の様々な機能が正常に働くよう取り組むことが重要です。バランスのとれた食事も大切で、夜寝る直前に飲食したり、暴飲暴食によって胃腸に負担をかけたりすると、体調を崩すだけでなく、体全体の機能低下にもつながりますので要注意です。

さらに、毎日の忙しさに加え、暑さによる疲労感、人間関係のトラブルなどで心のバランスも崩しがちな季節を迎えます。良質な睡眠や趣味などを活かした時間の使い方、適度な運動、心が安まる時間の確保など、心を整える場面も必要となってきます。頭・体・心とバラバラなようにつながっているこれらを鍛えることで、少々の困難ではへこたれない柔軟な考え方や強靱な心身を養ってほしいと思います。

## 「嫌だな～」と思う前に、何か変換できることはないか！

良好な人間関係を維持することは難しいものですが、私の高校時代の国語の先生がこんな話をしたことがあります。—「夏目漱石の著書で『草枕』の冒頭に、「智(ち)に働けば角(かど)が立つ。情に棹(さお)させば流される。意地を通せば窮屈だ。とかくこの世は住みにくい。」という記述がある。これは、「理性ばかりでは他人と衝突し、情に流されれば足をすくわれる。意地を通して窮屈で、全く人の世というのは住みにくいものだ。」という意味だ。しかし、これには続きがある。「住みにくさが高じると安い所へ引っ越したくなる。どこへ越しても住みにくいと悟った時、詩が生まれ、画が出来る。」



～」後半の意味は、住みにくいと、引っ越しを繰り返してもうどこにも行くところがないと悟ったときに詩や絵が生まれると書いている。結局、どこへ越しても住みづらく、人が作った世界でない場所に行っても、もっと住みづらい人でなしの国があるばかりだろう。それなら、この住みづらい世の中を、つかの間でも住みやすい場所にする以外になく、その使命を担っているのが詩人であり、画家なのだと言っている。漱石は主張する。明治時代の話なので、そのまま現代に当てはまるとは到底思えないが、「心の持ちよう」で人生はずいぶんと変わるものだ。人との関わりで「嫌だな～」と思うことでも何か一つ自分の役に立っていることを見つけるなど、自分との関わりを肯定的に考えるようにすれば、世の中への見方がずいぶんと変わる」と話をしてくれました。もう40年も前の話なので、草枕のように古い話ですが、人との関係性や言葉、態度を受け取りようで、何か違う境地を作り出せるのではないかという考え方は、現代にも通じる視点だと思い返している今日この頃です。

## 体育大会 5月30日(金)

気持ちのよい晴天の下、第12回体育大会が開催されました。午前にはトラック競技、フィールド競技の個人種目と団体種目の長縄跳び、午後は生徒会企画の借り物借人競争と学級対抗男女400Mリレーを行いました。長縄跳びでは、3年生が記録をのばし、大いに盛り上げてくれました。また、大きな声で応援したり、互いに励ましあう様子があちこちに見られました。深川中を引っ張ってくれる生徒会役員や3年生の姿も頼もしく、素晴らしい体育大会となりました。



### ボランティア活動

6/9(月) 文光町町内会の皆さんとゴミ拾い活動をしました。地域の方と触れ合うよい機会になりました。



### 1年見学旅行

6/17(火) 赤平の植松電機でロケット体験をしました。職員さんのお話の後、手作りロケットを飛ばし楽しく学習しました。



### 北空知・空知中体連

6月25日(水) 26日(木)に北空知中体連が行われ、深中生が各競技で活躍しました。結果の詳細はホームページに掲載していますので、ご覧ください。空知大会に出場する部活は次のとおりです。皆さんの活躍を期待しています!



HPはこちらから

- バレーボール** 北空知 準優勝 空知大会出場  
【7月5日(土) 南幌町スポーツセンター】
- 卓球 個人戦** 男子シングルス 4名空知大会出場  
関口 悠さん・遠藤隆大さん  
谷藤智基さん・西森暖真さん  
【7月5日(土) 岩見沢市スポーツセンター】

## 7月行事予定

日	曜	行 事	日課	SC
1	火		6時間	
2	水	民生委員訪問	6時間	
3	木		6時間	
4	金	空知中体連 ※3時間授業(給食なし)	3時間	午後
5	土	空知中体連		
6	日	(空知中体連予備日)		
7	月	全体研修③ 定時退勤日	4時間	
8	火	職場体験学習(2年)①	6時間	
9	水	職場体験学習(2年)②	6時間	
10	木	生徒評議会・委員会活動日	6時間	
11	金		6時間	
12	土			
13	日			
14	月	分掌・学年部会	5時間	
15	火		6時間	
16	水	情報モラル教室(1年)	6時間	午前
17	木		6時間	
18	金	企画委員会	6時間	
19	土	(学芸)吹奏楽発表会		
20	日	S B 休止日		
21	月	海の日		
22	火	参観日・懇談会 定時退勤日	5時間	
23	水	非行防止教室(3年) 大掃除	6時間	
24	木	全校集会 職員会議 定時退勤日	4時間	
25	金	夏季休業(~8月18日)		
26	土			
27	日			
28	月			
29	火	チャレンジ深川・夏		
30	水	チャレンジ深川・夏		
31	木	中体連全道(パレ-当番校)チャレンジ深川・夏		

### PTAの活動

生活委員会では6/10~12 交通安全街頭指導、6/20~22 祭典巡視を実施しました。行事委員会では、9/5の学校祭バザーに向けて話し合い、準備が始まっています。お忙しい中、ありがとうございます。