



自分と向き合う 夏の準備を

～ 令和8年6月29日 全校朝礼 校長講話より ～

こうして体育館でお話をするのが、すごく久しぶりに思えます。
運動会や考査のせいでしょうか。

少し前のお話になりますが、まずは運動会、本当にお疲れ様でした。一人ひとりが力を出し切り、仲間と協力して取り組んだからこそ得られたものがたくさんあった、できたことがあった、と言える、よい行事であったと思います。



何より、それぞれの学年で、皆さんの表情が変わりました。私はそう感じています。

特に一年生の皆さん。今、小学校の頃にお世話になった先生に会ったら、きっと驚かれることと思います。ほんの3か月前のあなたとは違う、中学生らしいいい顔になってきました。

2年生、3年生の先輩方もそう感じているのではないのでしょうか？ いずれ次の三中を任せられる後輩として、とても頼もしくなってきたと思います。

学校全体として、運動会を通して大きかったのは、やはり、集団の力なのでしょう。

仲間を信じてみたこと、息を合わせてみたこと、一緒に考えてみたこと、応援したこと、そして応援されたこと。

どれも、一人でできることはありません。

仲間とともに歩むことの楽しさを実感できたことが大きいのだと思います。

一緒に、一生懸命に頑張ることは楽しいことです。そして一緒に成長できること、は楽しいことです。そう思えたのではないのでしょうか。

学校生活は、毎日の授業も同じです。せっかく一緒に生活しているのですから、支え合うからこそ、自分一人では気付かなかったことに気づかされ、自分自身が伸びていきます。

その一方で、集団生活の一学期に対して、一人の時間がグッと増えるのが夏休みです。学校で仲間と過ごす時間が大切なと同じくらい一人で過ごす時間もまた、自分を成長させる大切な時間です。

日々流れる時間に身を任せることの多い集団の時間に対して、自分の立ち位置や、主体的に動くポイントがどこにあるのか、立ち止まって考える時間は、とても意義のある時間になります。夏休みは自由な時間が増えるからこそ、自分の時間をしっかり作って、考える時間をとってみてほしいのです。

例えば、私は剣道をしてきました。武道では、稽古の始めと終わりには「黙想（もくそう）」と言って、静かに正座をする時間を取ります。激しく身体を動かし、全身を気合でみなぎらせる時間に対して、静かに自分と向き合う時間です。

夏の早朝練習、凜と張った空気のなかで組む、少し長めの黙想の時間が私は大好きです。鳥のさえずりや、遠くで走る車の音が、一分もするうちに次第に消えて行きます。深く、静かに呼吸をして、いろいろなことを考えます。それは、他人のことではなく、自分のことです。過去のことも、未来のことも、気になっている悩み事でも結構です。考えた先で、自分はさらに何を考えるのでしょうか。

それでは、ちょっと体験をしてみませんか。そのままの姿勢や、あぐらでも結構です。背筋が伸びればそれで大丈夫です。いかがですか。それでは始めます。（「黙想！」……「やめ」）

夏に一人でドライブした先や、実家のある故郷の街の川のほとりなど、自然の中でも、私はよくこんな時間を取ります。別に正座でなくても、自然な姿勢で、背筋さえ伸びればいいかなと思います。毎年夏に一度、毎年一度、5分位の黙想をするのが、私が毎年行うことです。

さて、夏休みまであと、三週間です。夏休みに何をするのか、考え、準備をする助走期間がこの三週間です。夏休みに入って、さあ何をしようか、って考えていたのでは、七月が終わってしまいます。

校内では読書を推奨する期間でもあります。夏休みを前に、今一度読書の楽しさを感じることもいい時間ですね。本を読み、自分と向き合い、その上で夏休みの計画を立てるのもよいでしょう。

ここからの三週間、夏休みにやりたいこと、
夏休みにやるべきことをじっくり考えて
丁寧に過ごす期間にしてください。

《 教育活動のご紹介 》

学校ホームページ

では、
荒川三中の日常の様子を
ご紹介しています。
ぜひ、ご覧ください。



《 生徒の 活動の成果 》

《 東京都中学校体育連盟荒川支部 》

夏季選手権大会

《 荒川区教育委員会 》

第73回荒川区中学校総合体育大会

◆ バドミントン部

男子団体

第三位

男子ダブルス 第一位

さん

さん

男子ダブルス 第二位

さん

さん

女子シングルス 第三位

さん

順不同

《 東京都中学校体育連盟荒川支部 》

夏季選手権大会

《 荒川区教育委員会 》

第73回荒川区中学校総合体育大会

◆ バレーボール部 第三位

《 荒川区中学生バドミントン運営委員会 》

夏季JOC大会予選会

◆ バドミントン部

男子シングルス

第一位

さん

第二位

さん

第三位

さん

第三位

さん