

## 3年生の皆さん、卒業式まであと2週間ちょっとです！

3年生の受験も残すところ公立高校後期入試(3月4・5日)だけとなりました。すでに進路が決定・内定している人も多く出てきましたが、半数以上は公立高校の後期入試で最終進路を決めたいと考えています。まだ2週間は残っています。ラストスパートをかけて第1志望の高校に合格できるよう全力で頑張ってください。すでに進路が決まっている人は、まだ受験を控えている仲間が勉強に集中できる環境をつくってあげること、わからないところを教えてあげるなど、しっかりと協力してあげてください。

さて、中学校最後の授業「卒業式」まで残り2週間ちょっととなりました。「進路決定に向けて必死で、卒業式どころではない。」と思っている人もいるかもしれませんが、時間は待ってくれません。いよいよ卒業式の練習も始まりました。感動的な卒業式にするためにも、練習にも真剣に取り組んでいきましょう。また、同じ教室、同じ学校で学んだ友だちや先生との別れも刻一刻と近づいていきます。これから3月7日の卒業式までの1日1日を大切に過ごすとともに、感謝の気持ちで中学3年間を締めくくりましょう。

## 4小学校区青少年健全育成協議会様から本をいただきました！

### たくさん本を読んで、自分自身の成長につなげましょう。



昨年度から4つの小学校区の青少協から図書室にたくさん本を寄贈していただいています。昨年度が50冊、今年度も44冊、中学生が読みたくなるような本を選んでいただき、図書室で貸し出しを行っています。2月14日の給食時間にオンラインで本の贈呈式を行いました。田迎小校区の松本会長、田迎南小校区の井上会長、御幸小校区の日野会長(田迎西小校区の米村会長は所用により欠席でした)が来校され、図書委員長の村松希咲さん(2年)に目録が渡されました。各会長からは、本や読書にまつわる

思いを熱く語っていただき、本を読むことの大切さを全校生徒に伝えてもらいました。改めて、青少協の皆様地域の子どもたちを大切に思う温かい気持ちが伝わってきて、託麻中校区の小中学生は幸せだなと思いました。本当にありがとうございました。本を読むのが苦手な人も、ちょっと図書室に足を運び、どんな本をいただいたか見に行ってみましょう。そして、気に入った本があったら手に取って目を通してください。

## 時計を見て行動できることこそ、自立への第一歩！できてますか？

2月15日に杉野伸治さん(理学療法士)の講演を聞きました。今回で3回目です。杉野さんは男子バレーボール日本代表の石川祐希選手のジュニア時代のメディカルトレーナーをされた方で、現在はスポーツ選手のメンタルトレーニングやリハビリなど、身体と心の両面を科学に基づいてサポートされています。

# 自制心

杉野さんの著書に「自制心」～目標達成のために必要な生活習慣トレーニング～があります。この本はスポーツ選手向けというより、ゲーム・スマホ依存症や不登校などの現代の子どもたちが抱える問題をどう改善していくかを科学的な根拠をもって説明されている本です。

杉野さんの話にはいつも感銘を受け、納得させられることばかりです。「大人が変われば、子どもも変わる。」「子ども教育は家庭教育から」「日々繰り返される生活習慣が、子どもの身体や心を形成し、自制心を育む」「ゲームやスマホなどの利用が必要な時代だからこそ、大人の管理が必要。」「子どもたちにどんな生活環境を与えるかで、子どもの将来に影響を与える。」など、一つ一つのフレーズが聞いている大人に突き刺さってきます。

その中で生徒のみなさんにやってほしいことを1つだけ紹介します。それは「**時間を見て行動すること**」＝「**自分で時間をコントロールすること**」です。みなさんは朝自分で起きていますか？目覚ましが鳴ったら起きますか？杉野さんによると**小学4年生までには自分で起きる習慣を身につける必要がある**そうです。**時計を見ながら自分の行動をコントロールできる習慣を早く身につけることで、自制心が育ち、自立に繋がる**そうです。自制心が育っていない年代にゲームやスマホを持つと時間をコントロールできず何時間もやってしまうため依存症になるリスクが高いそうです。自制心の育った高校生からスマホを持たせると、ほとんど依存症にはならないという結果も出ています。つまり、自制心が育っていない子どもには、ゲームやスマホを大人が管理してやらないと依存してしまうことになります。

さあ、みなさん、自分の自立のためは、まずは**朝決まった時間に自分で起きる習慣をつける**ことからスタートし、できている人は**時計を見て自分の意志で行動する**ようになりましょう。

## 託麻中 栄光の軌跡

2学期分の表彰の紹介ができていませんでした。  
紹介が遅れて申し訳ありません。

- 【男子ソフトテニス部】 ○山鹿温泉杯中学生大会 団体 **優勝**  
○熊本市新人中学生大会 **園田翔矢 (2年)・押川大翔 (2年) 組 第3位**  
○熊本市中学生新人1年生大会 **園田時生 (1年)・松永海翔 (1年) 組 第3位**
- 【女子バドミントン部】 ○熊本市中学生新人大会 団体B **第3位**
- 【合唱部】 ○第79回九州学校コンクール **銀賞**
- 【野球部】 ○トランスコスモス旗熊本市大会 **優勝** ○秋季南部地区中学生大会 **優勝**  
○松橋招待中学校大会 **優勝** ○葦北純亀征杯大会 **優勝**  
○全日本少年春季大会熊本県予選兼第13回味岡旗大会 **第3位**
- 【水泳部】 ○熊本市中学新人大会 ・男子100mバタフライ **第3位 織島隆宗 (1年)**  
・男子100m平泳ぎ **第3位 森田雅也 (1年)**  
・男子50m背泳ぎ **第3位 福永啓太 (1年)**  
・男子4×50mメドレーリレー **第3位 福永啓太 (1年)・森田雅也 (1年)**  
**織島隆宗 (1年)・野口健介 (1年)**
- 【陸上部】 ○熊本県中学生ジュニア選手権大会 4×100mリレー市代表 **高沢翔大 (3年) 優勝**
- 【男子バレーボール部】 ○熊本市南東地区大会 **第3位** ○熊本県選抜秋季大会 **準優勝**
- 【女子バレーボール部】 ○熊本市南部地区大会 **優勝** ○第72回協会長旗大会 **優勝**
- 【卓球部】 ○NPO法人うとスポーツクラブ杯小中学生大会 女子団体 **第3位**
- 【美術】 ○第37回熊日小・中学生夏休み写真コンテスト<入選>**田代大空 (2年)、坂本仁 (2年)**
- 【書写】 ○必由書道展 <大賞>**齊藤蓮華 (2年)**  
<必由賞>**米村遼一郎 (1年)、河野楓果 (1年)、西川柚羽 (2年)、大塚潤 (3年)**  
<優秀賞>**田中泉実 (2年)、大森陽子 (2年)、園田咲和 (2年)、山本蓮翔 (2年)**  
**松永果子 (2年)、長田朱莉 (2年)**  
<奨励賞>**山下葵 (2年)、松下雪 (2年)、賀来紗衣子 (2年)、福岡良粹 (2年)**  
**吉本ひいろ (2年)、藤崎瑛士 (2年)**
- 【男子バスケットボール部】 ○熊本市南部地区大会 **優勝** ○カルロスJrカップ大会 **第3位**
- 【女子バスケットボール部】 ○熊本市南部地区大会 **優勝** ○カルロスJrカップ大会 **第3位**  
○熊本市中学生選手権大会 **優勝**
- 【ソフトボール部】 ○全九州中学生選抜大会 **第3位** ○第53回秋季中学大会 **準優勝**  
○宇城ロータリークラブ旗中学生大会 **準優勝**
- 【生徒会執行部】 ○託麻中学校区中学生地域交流推進事業
- 【理科】 ○令和6年度科学探究物 **優賞 下川心花 (2年)** 「消化の働きNo.1の食品を探ろう」
- 【硬式テニス】 ○秋季火の君カップ招待大会 **優勝** ○熊本県中学生新人大会 **優勝**