

令和8年度

水谷中学校だより <7月号>



～泉の如く湧く希望を胸に燃やせ水中魂～

思いやりと希望にあふれ
情熱と挑戦で未来を拓く学校

- 共創：仲間と共に学びを創り高め合う生徒
- 尊重：思いやりがあふれ多様な価値観を尊重する生徒
- 挑戦：心一つにして情熱をもって粘り強く挑戦する生徒

SMARTの5つの基準で目標をフラッシュアップ

校長 内海 幸一郎

梅雨明け前のはずですが、肌に刺さるような強い日差し、厳しい暑さが続いております。

17日（金）には1学期が終業となります。保護者・地域の皆様には多方面にわたりご支援をいただき、ありがとうございます。夏季休業中は長寿命化工事の関係で安全のため職員以外の校舎内への立ち入りは禁止となり、また、8/10（月）～17（月）は学校閉庁となります。緊急の連絡が必要な場合には、富士見市役所学校教育課にご連絡ください。生徒・保護者の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

朝の時間を大切にいて充実した38日間に

「SMARTの法則」というものがあります。目標を達成しやすくするために、目標設定の際に意識すべき「5つの基準」の頭文字をとったフレームワークです。日本語の意味は次のようになります。

Specific（具体的な）

↳ 具体的な目標を立てる

Measurable（測定可能な）

↳ 進捗や達成度を測定可能な数値で計る

Achievable（達成可能な）

↳ 努力次第で達成可能なレベルを目指す

Relevant（関連性のある）

↳ チームの目標や自分が思い描く未来と関連性をもたせる

Time-bound（期限のある）

↳ 達成の期限、締め切りを決める

1学期はじめに立てた今年度の目標や部活動の新チームとしての目標などをこの5つの基準をもとに確認し、フラッシュアップしてみましょう。「何を」「いつまでに」「どのレベルまで」やるべきかが明確になり、達成率が上がるはずですよ。

「朝一番に生きたカエルを食べれば、その日の残りの時間は、それ以上悪いことは起きないと安心して過ごせる」と、「トム・ソーヤの冒険」で有名なアメリカの作家マーク・トウェインが言葉を残しています。ここでいう「生きたカエル」とは、「その日のうちで最も重要で、最も気が重く、つつい後回しにしてしまいがちな仕事」を意味します。朝は脳が最も覚醒し、集中力や生産性が高まる時間帯です。思考力が必要な仕事から優先して取りかかれば効率よくこなせます。また、仕事の先延ばしを防ぎ、気持ちりが軽くなります。

38日間の夏休みが始まります。目標達成に向け朝の時間を大切に、充実した毎日をご過ごしてほしいと思います。

「いのちの授業+」講演会を実施しました！

7月3日に2年生、10日に3年生でそれぞれ「いのちの授業+講演会」を実施し、助産師の櫻井裕子先生をお招きしてご指導いただきました。

「性の多様性」や「デートDV」、「性的同意」をテーマに、「SOGIESC、人の数だけ性がある」、「誰を好きになっても、どんな表現をしてもよい」、「同意のない全ての性的な行為は性暴力で人権侵害である」、「18歳未満の裸や下着姿の画像や動画等は、見せる、見る、撮る、持つだけでも罪になる」、「性的同意には対等性・非強制性・非連続性・明確性が重要」、「『NO』は『嫌い』の意味ではない」など、自分と相手、双方を大切にしたい対等な関係の築き方について学びました。



お知らせ

★「快眠につなげる睡眠知識のアップデート」（学校保健委員会のご案内）

※7月21日（火）10：00から本校体育館にて学校保健委員会を開催します。保健委員会の生徒が全校で実施した生活習慣アンケートの結果から本年度のテーマを「睡眠」としました。当日は生徒が考察を発表するとともに、睡眠健康指導士の山下大先生にご講演いただきます。ぜひ多くの保護者の皆様のご参加をお待ちしております。



ボランティア募集中！

「水谷東3丁目夏まつり」

7月25日（土）防災公園

※居住地を問わず募集しています！

※祭りの準備や子どもたちと一緒に遊ぶなど、企画のお手伝いをします

令和 8 年 水谷中学校 栄光の軌跡（表彰者）

○学校総合体育大会入間北部・東部地区合同大会富士見市予選会

水泳400m自由形 第1位 5分00秒79

水泳400m個人メドレー 第1位 5分32秒94

水泳100m背泳ぎ 第1位 1分26秒31

水泳200m背泳ぎ 第1位 3分08秒89

○学校総合体育大会 陸上競技の部 ふじみ野市・富士見市予選会

中学男子 1500m 第1位 4分22秒48（※7/18の県大会に出場します）

○学校総合体育大会 ソフトテニス女子 団体戦 第3位

○学校総合体育大会入間東部大会 男子バスケットボール部 第3位

○学校総合体育大会入間東部大会 女子バスケットボール部 第2位

（※地区大会を勝ち抜き7/22からの県大会に出場します）

○学校総合体育大会入間東部大会 サッカー部 第2位

○ 富士見市歯・口の健康啓発標語コンクール

審査員特別賞 2年

学校総合体育大会 県大会出場 おめでとう！&期待しています！

6月11日（木）～17日（水）、学校総合体育大会入間東部地区大会が行われました。今まで練習を一生懸命に積み重ねてきた生徒たち。特に3年生にとっては最後の大会のため、各会場で熱戦が繰り広げられました。県大会出場を決めた選手の皆さんは、夏季休業中に実施される県大会で、持てる力を十分に発揮してきて欲しいと思います。期待しています。



県大会出場 女子バスケットボール部



県大会出場 中学男子1500M

水谷東1丁目町会 夏祭りボランティア

7月11日（土）に水谷東1丁目町会の夏祭りが行われました。水谷中学校からは吹奏楽部の皆さんと、ボランティア活動として2名の生徒が参加してくれました。吹奏楽部は「愛のある演奏」をお届けすることができました。

