



いじめ・体罰相談窓口：宇井・木島・小林瑛・山本達・新村・和田・鯉淵・教頭・校長  
セクハラ相談窓口：新村・フェックナー・高木・木島・大川・和田・教頭・校長

## 部活動と学習の両立～自己管理能力を高めよう！



4月後半から6月にかけて、各部活動の各種大会等、多数行われました。定期テスト（18日・19日）が終わると、夏の総合体育大会まであまり時間がありません。部活動によっては、1か月ありません。ですから、これまでの練習の積み重ねも大切ですが、この時期からは、特に課題に対する意識を高く持って部活動に取り組むことが大切になります。そして、同時に学習も当然のことながら大切な時期となります。どちらも、目標や課題を明確にして取り組むことで、より成果をあげられるはずですよ。

コロナ禍以前は、部活動の活動終了時刻が多くの学校で18時から18時30分位でした。生徒たちは、家に帰ってご飯を食べ、19時か19時半には塾通いという日課の中学生が多かったです。そのような忙しい中でも、時間を上手に使うことができる生徒は、学習と部活動（習い事）の両立がしっかりとできていました。むしろ、時間がない生徒ほど時間を上手に使っていたと言えます。部活動のときは、部活動だけに集中し、帰宅し塾や家庭学習をするときは、学習だけに集中する、つまり、切り替えがしっかりとできている生徒たちでした。もちろん、そういう生徒たちばかりでなかったのも事実です。

上手に、しかも効率的に成果をあげている生徒は、『自己管理』ができていました。この力を、中学生のうちから身につけていくとよいです。もちろん、たくさんの経験がさらに自己管理能力を高めることに繋がることは間違いありません。多くのスポーツ選手や芸能人、ビジネスマン、そして皆さんの家族も自己管理しながら、皆さんを育てています。

さて、自己管理能力とは…。色々あると思いますが、代表的なものを4つあげます。

1. 体調・健康管理…健康を維持する能力（食事・睡眠・運動・休養など）
2. 時間管理…効率的に時間を使う能力  
（スケジュールを計画し、時間を適切に配分する、優先順位を決め、余裕をもった計画が立てられる等。）
3. 感情の管理…自分の感情を適切にコントロールする能力。  
（感情に左右されない、客観的な視点から状況を判断）
4. モチベーションの管理…具体的な目標を持ち、やる気を維持し、向上させる能力

今後の生活や受験勉強、そして大人になっても必要なスキルです。また、『自立』への一歩です。まずは、部活動と学習の両立を目指して自己管理をし、成果をあげてほしいと思います。



## 🏆 栄光の記録・各種大会前半戦終わる！

### <男子バレーボール部>

※敬称を省略させていただきます。

◆印旛郡市中学校バレーボール選手権大会 準優勝 **県大会出場**

K.H/M.A/I.T/I.Y/O.M

I.S/K.K/S.M/K.O/S.S/M.I



### <野球部>

◆第8回コスモスカップ春季中学校野球大会 準優勝

M.S/S.H/Y.S/T.S/N.K

M.S/I.S/N.R/Y.M

F.H/K.R/J.S/E.R



### <ソフトテニス部>

◆千葉県中学生ソフトテニス選手権大会印旛地区予選 団体:5位

O.S/K.N/T.A/H.R

O.N/S.R/H.AY.K

個人:9位 H.R/H.A ペア **県大会出場**

◆マツイスポーツ杯争奪中学生女子ソフトテニス親善研修大会

準優勝 H.R/H.A

### <陸上競技部>

◆春季成田市中学校陸上競技記録会

共通男子走高跳 2位 N.S

共通女子 800m 5位 K.A **県大会出場**

共通女子 100mH 5位 O.Y

◆第66回 北総地区中学校陸上競技大会

共通男子走高跳 2位 N.S

共通女子 100mH 8位 O.Y

◆中学校スプリング陸上

3年男子 100m 6位 O.R / 共通男子 1500m 8位 I.S

共通男子走高跳 1位 N.S / 1年女子 100m 1位 O.M **県大会出場**

3年女子 100m 5位 M.K / 共通女子 800m 2位 K.A

共通女子 100mH 4位 O.Y

共通女子 4X100mR 5位 O.M/M.K/K.A/O.Y

◆第63回 三支部対抗陸上競技大会(印旛予選)

1年男子 1500m 8位 W.R / 共通男子 1500m 8位 I.S

共通男子走高跳 1位 N.S **県大会出場** / 1年女子 100m 1位 O.M

3年女子 100m 4位 M.K / 共通女子 800m 3位 K.A

共通女子 100mH 5位 O.Y **県大会出場**

共通女子 4X100mR 3位 O.M/M.K/K.A/O.Y **県大会出場**



### <吹奏楽部>◆令和8年度 定期演奏会

\*吹奏楽部卒業生も一緒に演奏しました。また、多くの本校生徒、卒業生、保護者、地域の皆様にご来場いただき大盛況でした。ご来場、誠にありがとうございました。

