



学校だより

令和 7年 7月号

神戸市立鷹匠中学校

「心技体」ともう一つ

田淵 真也

心(精神力,メンタル)、技(技術,テクニック)、体(体力,フィジカル)の3要素がバランスよく整っている状態を指す言葉で、武道やスポーツの世界でよく使われ、最高のパフォーマンスを発揮するために重要視されます。「心技体」は、勉強、受験にも必要であるとも言われています。

しかし、今の時代は「心技体」だけでは最高のパフォーマンスを発揮できないといわれています。では「心技体」の次に大切なことは何でしょうか？

各メディアで活躍や様々な話題が報じられているプロ野球選手の大谷翔平選手ですが、高校時代からずっと「心技体」ともう一つ「生活」を大切にしていたようです。「生活」。あまりピンとこないかもしれませんが、大谷選手は食事を1日6食、睡眠10時間を続けているそうです。アメリカで大活躍をしている大谷選手の真似をするのは難しいですが、生活のリズムが狂ってしまうと体調が悪くなったり、寝不足になったりします。このような状態では、授業や部活動など学校生活がきちんと送れなくなります。また、生活習慣を大切に考えないと将来大きな病気になることもあります。「生活」は生きていく上でしっかりと考えないといけないことの1つです。

さらに、大谷選手の習慣で「球場のごみを拾う」「ベンチやロッカーをきれいに使用する」などがアメリカメディアに「素晴らしい」「礼儀正しい」と取り上げられています。高校時代の監督に「人の落とした運を拾う」という教えから始めた行動ですが、今となっては「当たり前」の行動になっているそうです。

「心技体」、最高のパフォーマンスを発揮するとき、それぞれの要素が必要になるが、そのパフォーマンスを発揮するための土台は「生活」です。普段の「生活」の延長線上に、様々な場面、学校やスポーツ、発表会、受験があるはずで。

「生活」は簡単に変化させられるものではなく、「習慣」は1日2日ではなかなか身につかないものです。中学生のいま、よい「生活」「習慣」を送れるように取り組んでほしいと思います。まずは、「早寝早起き」から始めるのはどうでしょうか？

7月 行事予定 MJ=モジュール SC=スクールカウンセラー O番号=各学年

日	曜	朝	清掃 & MJ	放	S	部	給食	行事
1	火	8:25●	MJ	15:15	X	O	O	水着販売① 個別保護者会日時配布
2	水	8:25	X	●15:05 ●●13:55	X	X	O	③補充アリ ①②補充ナシ 水着販売② ③部活動アルバム写真撮影15:30~(運動部)
3	木	8:25●	MJ	15:15	O	O	O	①②耳鼻科検診9:00~ ③部活動アルバム写真撮影15:30~(文化部)
4	金	8:25●	清掃	15:05	X	O	O	③デリバリー授業
5	土							
6	日							
7	月	8:25	清掃	15:05	X	O	O	③部活動アルバム写真撮影予備日15:30~
8	火	8:25●	MJ	15:15	X	O	O	
9	水	8:25	X	●15:05 ●●13:55	X	X	O	③補充アリ ①②補充ナシ
10	木	8:25●	MJ	12:25	X	O	O	45*4+MJ12:05~12:15+ST12:15~12:25 昼食12:25~12:50 個別保護者会①
11	金	8:25●	MJ	12:25	X	O	O	45*4+MJ12:05~12:15+ST12:15~12:25 昼食12:25~12:50 個別保護者会② 教育実習終了
12	土							
13	日							
14	月	8:15	MJ	12:25	X	O	O	45*4+MJ12:05~12:15+ST12:15~12:25 昼食12:25~12:50 全朝(表彰) 個別保護者会③
15	火	8:25●	MJ	12:25	X	O	O	45*4+MJ12:05~12:15+ST12:15~12:25 昼食12:25~12:50 個別保護者会④
16	水	8:25	MJ	12:25	X	O	O	45*4+MJ12:05~12:15+ST12:15~12:25 昼食12:25~12:50 個別保護者会⑤ 部活アリ
17	木	8:25	X	12:05	X	X	O	50*3+25大掃除11:30~11:55 ST11:55~12:05 昼食12:05~12:30 部活ナシ 通知表配布 保健委員会ST後10分@図
18	金	8:25	X	11:10	X	O	O	終業式@アリーナ&教室1pS8:35~9:10(ア③教②①) 2pS9:20~10:10健全育成教室(ア③教②①) 3pH10:20~11:10S T込 昼食11:10~11:35 部活更衣11:35~ 部活動~15:40 安全の日
19	土							
20	日							
21	月							
22	火							全:夏季学習会①AM
23	水							全:夏季学習会②AM
24	木							全:夏季学習会③AM
25	金							
26	土							
27	日							
28	月							
29	火							
30	水							
31	木							

8・9月の主な予定(仮)

8/11(月)~8/15(金)学校閉校日 8/27(水)~29(金)授業日(午前中) 8/28・29課題実力考査
9/1(月)始業式 9/1・2午前中のみ 9/8~合唱練習開始 9/26(金)全学年:合唱コンクール



1年

寺岡 その子

7月に入り、あっという間に1学期も残りわずかとなりました。79回生は何事にも素直に誠実に取り組み、たくさんの成長を見せてくれています。10日(木)からは個別保護者会が始まります。背筋を伸ばして授業を受ける姿、元気な声で挨拶をする姿など、79回生の素敵な姿をお伝えします。また、ご家庭での様子もおうかがいできればと思います。目標をもって充実した夏休みになりますよう、サポートしてまいります。

吾妻 兼次

大きな声であいさつ運動をしている学級があります。生徒たちは毎日元気に学校生活を送っています。学習面では、授業に集中している姿やペアワークで楽しそうに学習に取り組んでいる姿が見受けられます。1年生の学習は、今後の学習の基礎となるため大切です。小学校の学習内容の振り返りから新しい学習内容へと変わっていきます。予習・復習がとても大切です。学校や家庭でのすき間時間を活用すると、さらに学習が捗ります。ご家庭でも温かいお声かけをお願いいたします。

国語	国語 A: 情報の分類・比較、「自分新聞」 国語 B: 読書感想文について	音楽	鑑賞: 春 第1楽章 歌唱: 主人は冷たい土の中に 合唱コンクール
数学	3章 一次方程式	美術	美術ファイルの名前デザイン
理科	2章 いろいろな気体とその性質	体育	ニュースポーツ(アルティメット)
社会	歴史: 東アジアの中の倭 地理: 世界の気候と気温図	技術	材料と加工の技術
英語	Unit3	家庭科	日本の衣服文化 衣服の手入れ①②

2年

村田 大

夏休みが始まるまで残り僅かとなりました。暑い日が続いていますが、元気に活動する子どもたちにエネルギーをもらい、楽しい毎日を過ごしています。夏休みといえば、夏祭り、花火大会、海水浴、BBQ などたくさんの楽しいことがあります。楽しむときは全力で楽しみ、やる時はやる。そんなメリハリのある充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

エネルギーをもらうだけでなく子どもたちにエネルギーを与えられるよう、暑さに負けず元気に全力でサポートしていきます。

高橋 那奈

2年生の1学期も残り約1ヵ月となりました。大縄大会や校外学習などの学年行事もあり、とても充実した3ヵ月間だったと実感しております。その一つ一つの行事の中で、子どもたちの成長する姿を近くで見ることができ、とても嬉しく感じております。この成長を十分に活かして、2学期に素敵なスタートを切ることができるよう、是非ご家庭ではお子様とこの1学期間の出来事を振り返り、夏休みの過ごし方についてお話いただけますと嬉しく思います。

2年

国語	「字のない葉書」、文法 読書感想文について	音楽	アルトリコーダー 合唱練習
数学	2章 連立方程式、3章 1次関数	美術	憧れの部屋
理科	生命編 3章「動物の体のつくりとはたらき」 エネルギー編 2章「電流の正体」	体育	球技(バレーボール・ドッジボール)・体づくり運動
社会	【歴史】第4節天下泰平の世の中 第5節社会の変化と幕府の対策	技術	金属キーホルダーの制作・エネルギー
英語	Lesson3	家庭科	ネームバンド・食品群別摂取量

3年

高橋 拓寛

濃密だった1学期の終わりがもうそこまで近づいています。流れる時間の早さに驚きます。修学旅行での演芸大会、学年全員で盛り上がったあの時が、ずいぶんと前のことに感じます。日に日に増していく暑さとともに部活動への気持ちも熱くなっていくのが伝わってきます。この1学期を振り返り、私が感じるのは「成長のスピードが加速した」ということです。これは、77回生全員が中学校生活最後の一年という事実を前向きに受け止め、行動に移しているからだと思います。夏休みも充実したものとし、2学期からも77回生らしく素敵な笑顔溢れる毎日にしていきましょう。

国語	絶滅の意味 表現に生きる文法	音楽	合唱練習
数学	平方根、2次方程式	美術	大ヒットガチャ開発
理科	A: 生命の連続性 3章 生物の種類の多様性と進化 B: 化学変化とイオン 3章 酸・アルカリと塩	体育	器械運動 陸上競技
社会	第2節 高まるデモクラシーの意識 第3節 戦争に向かう世論	技術	情報の技術、生物育成の技術
英語	Reading Lesson1, Lesson4	家庭科	幼児の心の発達 幼児の1日の生活 お手玉づくり

一表彰の記録一

〈野球部〉

- ・第78回灘区中学校連合体育大会野球の部 優勝

〈ソフトテニス部〉

- ・第78回灘区中学校連合体育大会ソフトテニスの部 男子団体 準優勝
- ・第78回灘区中学校連合体育大会ソフトテニスの部 女子団体 優勝
- ・第78回灘区中学校連合体育大会ソフトテニスの部 3年生男子個人 第5位
- ・第78回灘区中学校連合体育大会ソフトテニスの部 2年生男子個人 第3位、優勝
- ・第78回灘区中学校連合体育大会ソフトテニスの部 3年生女子個人 第5位、第3位、準優勝、優勝
- ・第78回灘区中学校連合体育大会ソフトテニスの部 2年生女子個人 第5位、第3位

〈女子バレーボール部〉

- ・令和7年度灘区中学校連合体育大会バレーボールの部 優勝
- ・令和7年度灘区中学校連合体育大会バレーボールの部 優秀選手賞

〈剣道部〉

- ・令和7年度三区合同中学校総合体育大会 剣道競技 男子団体の部 優勝
- ・令和7年度三区合同中学校総合体育大会 剣道競技 女子団体の部 優勝
- ・令和7年度三区合同中学校総合体育大会 剣道競技 女子個人の部 準優勝

〈卓球部〉

- ・令和7年度灘区中学校連合体育大会 卓球の部 3年女子個人の部 第5位、第3位

〈柔道部(拠点校部活動)〉

- ・令和7年度中央区・灘区・東灘区中学校総合体育大会 柔道の部 2,3年男子個人戦 重量級 第3位

〈ソフトボール部〉

- ・第66回神戸市中学校ソフトボール選手権大会 第3位
- ・2025年度神戸市民総合スポーツ大会 第3位
- ・第78回灘区・中央区・兵庫区三区合同中学校連合体育大会 優勝

〈拠点校 水泳〉

- ・令和7年度灘区中学校総合体育大会水泳競技大会 50m 自由形 第1位(男子の部) 第1位(女子の部) 第3位
- 100m 自由形 第2位
- 200m 背泳ぎ 第1位
- 100m 平泳ぎ 第1位
- 200m 平泳ぎ 第1位
- 100m バタフライ 第1位(女子の部) 第2位(男子の部)
- 400m 個人メドレー 第1位

〈陸上競技部〉

- ・第78回灘区中学校連合体育大会陸上競技の部 男子総合 第1位
- ・第78回灘区中学校連合体育大会陸上競技の部 女子総合 第1位
- ・第78回灘区中学校連合体育大会陸上競技の部 男子3年100m 第2位
- 男子共通200m 第2位
- 男子共通400m 第1位
- 男子共通800m 第1位、第2位
- 男子共通1500m 第1位、第2位
- 男子共通3000m 第1位、第2位
- 男子共通110mH 第1位、第2位
- 男子2年100m 第1位
- 男子共通砲丸投 第1位、第2位
- 男子共通走幅跳 第1位、第2位
- 男子共通4×100mR 第1位
- 男子低学年4×100mR 第1位
- 女子3年100m 第1位、第2位
- 女子共通200m 第2位
- 女子共通100mH 第1位、第2位
- 女子共通円盤投 第1位、第2位
- 女子共通砲丸投 第1位、第2位
- 女子共通走幅跳 第1位、第2位
- 女子共通走高跳 第1位、第2位
- 女子共通4×100mR 第1位
- 女子低学年4×100mR 第1位