



學び舎に魂合わせ

令和8年7月22日（水）
第3号（1学期）
伊那市立東部中学校
作成 松坂 真吾

1学期、色々な成果、 ありがとうございました

《長野県中学校体育連盟 令和8年度夏季大会結果》

・陸上競技

15名 県大会出場

女子共通走高跳 芳澤香乃子

北信越大会出場

・サッカー

ベスト8 県大会出場ならず



・軟式野球 1位、県大会2位 北信越大会出場

・男子テニス 団体3位 県大会出場
個人1組 県大会出場

・女子テニス 団体5位 県大会出場
個人1組 県大会出場

・男子バスケットボール 県大会出場ならず

・女子バスケットボール 1位、県大会2位 北信越大会出場

・男子バレーボール 3位 県大会ベスト8

・卓球 個人団体ともに県大会出場ならず



3年生の感想（学級通信などより抜粋）

- ・ 最後の中体連は緊張もありましたが、仲間と声をかけ合いながら最後まで全力でプレーすることができました。結果には悔しさもありますが、これまで支えてくれた先生や家族への感謝の気持ちでいっぱいです。
- ・ 3年間続けてきた部活動の集大成として大会に臨みました。勝つことはできませんでしたが、仲間とともに最後まであきらめず戦えたことを誇りに思います。この経験を高校生活にも生かしたいです。そう、高校生になることも大事ですね。
- ・ 最後の試合が終わった瞬間、達成感と寂しさが込み上げてきました。苦しい練習を乗り越えた仲間との時間は一生の宝物です。支えてくださった多くの方々への感謝を忘れずに頑張っていきたいです。
- ・ 勝ち進むことができましたが、自分たちにはまだ多くの課題があります。今回の結果に満足せず、これまで支えてくださった方々への感謝を忘れずに練習を重ねたいです。次の試合も挑戦者の気持ちで、一生懸命頑張ります。
- ・ 緊張する場面もありましたが、仲間と励まし合いながら勝利することができました。うれしい気持ちはありますが、次の相手はさらに強いので気を引き締めたいです。応援してくださる方々への感謝を力に変えて、次戦も全力で戦います。
- ・ 最後の中体連で目標にしていた県大会出場を果たすことができ、とてもうれしいです。ここまで支えてくれた仲間や先生、家族に感謝しています。まだ大会は続くので、一試合一試合を大切にしながら、次も全力で挑戦していきたいです。

通知表の見方・考え方

Ⅰ学期の学習状況を生徒の皆さんやご家庭に共有するのが目的で作成されています。Ⅰ学期の「自分学」で学んだように、人にはそれぞれの能力があり、他人より優れている、劣っているという観点で考えるのではなく、自分の資質・能力の特徴を理解しつつ、伸ばしていくことが大切です。

通知表のそれぞれの意味をまとめておきますので、通知表をご覧になる際の参考にしてください。

Ⅰ 観点別学習状況

学習指導要領に示す各教科の目標に照らして、その実現状況を観点ごとに評価し、記入されている。

その際、

「十分満足できる」状況と判断されるもの：A

「おおむね満足できる」状況と判断されるもの：B

「努力を要する」状況と判断されるもの：C

Ⅱ 評定

各教科の評定は、学習指導要領に示す各教科の目標に照らし、

「十分満足できるもののうち、特に程度が高い」状況と判断されるもの：5

「十分満足できる」状況と判断されるもの：4

「おおむね満足できる」状況と判断されるもの：3

「努力を要する」状況と判断されるもの：2

「一層努力を要する」状況と判断されるもの：1

評定は各教科の学習の状況を総括的に評価するものであり、「観点別学習状況」において掲げられた観点は、分析的な評価を行うものとして、各教科の評定を行う場合において基本的な要素となるものであることに十分留意する。

(1) 「知識・技能」の評価について

「知識・技能」の評価は、各教科等における学習の過程を通じた知識及び技能の習得状況についてであり、それらを既有的知識及び技能と関連付けたり活用したりする中で、他の学習や生活の場面でも活用できる程度に概念等を理解したり、技能を習得したりしているかについても評価しているものである。

具体的な評価の方法としては、定期テスト等において、事実的な知識の習得を問う問題と知識の概念的な理解を問う問題から、児童生徒が文章による説明をしたり、各教科等の内容の特質に応じて、観察・実験したり、式やグラフで表現したりするなど、実際に知識や技能を用いる場面などでも評価されている。

(2) 「思考・判断・表現」の評価について

「思考・判断・表現」の評価は、各教科等の知識及び技能を活用して課題を解決する等のために必要な思考力、判断力、表現力等を身に付けているかを評価するものである。

具体的な評価の方法としては、定期テスト等やそれ以外において、論述やレポートの作成、発表、班等での話し合い、作品の制作や表現等の多様な活動を取り入れたり、それらを集めたポートフォリオを活用したりする方法で評価されている。

(3) 「主体的に学習に取り組む態度」の評価について

「主体的に学習に取り組む態度」の評価に際しては、単に継続的な行動や積極的な発言を行うなど、性格や行動面の傾向を評価するというのではなく、各教科等の「主体的に学習に取り組む態度」に係る観定の趣旨に照らして、知識及び技能を習得したり、思考力、判断力、表現力等を身に付けたりするために、自らの学習状況を把握し、学習の進め方について試行錯誤するなど自らの学習を調整しながら、学ぼうとしているかどうかという意思的な側面も評価されている。



1710 パート3 その参

最近読んだ本の中に為末大さんの「熟達論」があります。何かに夢中になる中学生の皆さんへ「熟達」の5つのステップが参考になると思い、紹介します。

何かを上達させたい時、私たちはつい「結果」ばかりを気にしてしまいがちです。元陸上選手の為末大さんは、著書『熟達論』の中で、物事を極めるプロセスには「5つの段階（ステップ）」があると述べています。

・第1段階：遊ぶ（不規則期）

まずはルールに縛られず、純粹に楽しむこと。これがすべての始まりです。

・第2段階：型を覚える（形式期）

先人の知恵や基本の「型」を真似して、基礎を体に染み込ませます。

・第3段階：引き算する（観察期）

無駄な動きや力みを捨て、本当に必要なことだけに集中します。

・第4段階：忘れる（無意識期）

意識しなくても、体が自然にベストな動きをできるようになります。

・第5段階：溶ける（一体期）

自分と道具、あるいは周囲の環境との境界線がなくなり、一体になる境地です。

勉強でも部活動でも、「早く上手になりたい」と焦る必要はありません。まずは「楽しむ（遊ぶ）」ことから始まり、基本を学び、無駄を削ぎ落としていく。この階段を一段ずつ上っていくプロセスそのものに、人間として成長する楽しさがあります。

皆さんも今取り組んでいることで、自分がどの段階にいるか、ぜひ振り返って夏休みや2学期の参考にしてください。

為末大（ためすえ だい）さんは、1978年生まれの元陸上競技選手であり、現在はアスリートコメンテーターや起業家として活躍する思想家です。

世界陸上選手権の男子400メートルハードルで2度の銅メダルを獲得し、トラック種目で日本人初のメダル獲得という快挙を成し遂げました。五輪にも3度出場しています。

引退後はスポーツや人間関係、学びの本質を鋭く分析

する執筆活動を行い、『諦める力』や『熟達論』などのベストセラーを生み出しています。



今後の主な予定

7月23日(木)～8月19日(水):夏休み
【8月10日(月)～14日(金) 学校に職員が不在】
7月23日(木)、24日(金)2学年西駒登山
<8月>
20日(木)2学期始業式
21日(金)3年実力テスト
<9月>
6日(日)新人戦中南信(水泳)
18日～10月6日 お弁当チャレンジウィーク
20日(日)吹奏楽部定期演奏会
22日(火・祝)新人戦南信(陸上)
25日(金)地域感謝交流会
<10月>
2日(金)、3日(土)すず竹祭 5日(月)振替休日

令和9年度から通学かばんが変わります

今までの通学かばんが製造中止になるために、保護者の皆さん(PTAの役員さん)からの意見を参考に決定しました。尚、リュックタイプで価格の値上がりはありません。(購入対象は新1年生から)



廊下を歩いていると・・・



3年生の女子生徒（名前がわからなくすみません・・・）が以下のように話してくれました。うれしかったです。

先生方の温かい応援メッセージ、本当にありがとうございました。読んでいるうちに胸が熱くなり、これまで仲間と何百時間も努力してきた日々が思い出されて涙が出そうになりました。「大丈夫」「自分と仲間を信じて」という言葉が心に刺さり、不安だった気持ちが「よし、やってやるぞ!」という強い力に変わっています。

当日は、教えていただいた通り頭は冷静に、心は熱く、最高のコンディションで正々堂々バストを尽くしてきます。東部中3年生の意地と誇りを胸に、笑顔で最後まで全力で戦い抜きます!

休み中の緊急連絡について

週休日や祝日、学校閉庁日（8月10日（月）～8月14日（金））に緊急な連絡がある場合は、オクレンジャーの「緊急連絡フォーム」に入力・送信か、緊急連絡については、伊那市市役所受付（0265-78-4111）までお知らせください。

（学校職員へ連絡が回ります。連絡先をお伝えください。）

学校生活のこと 友だちのこと 自分のこと 家族のこと…
悩み事や不安、困難なことは遠慮なく相談してください。



- ◇ 学校生活相談センター 0120-0-78310 (24時間子どもSOSダイヤル) gakkso-sodan@pref.nagano.lg.jp
- ◇ 子ども支援センター (子ども専用ダイヤル) 0800-800-8035 kodomo-shien@pref.nagano.lg.jp
- ◇ LINE 相談窓口「ひとりで悩まないで@長野」 (詳細は生徒指導通信をご覧ください)