十日町市立十日町中学校
丘辺に建てる学び舎
学校ホームページ　二次元コード→

令和7年
7月 24 日号
Tel
757－2306

1学期終了　素敵な夏休みに

校長　山本平生

ここのところ、連日の酷暑で生徒の熱中症を心配していましたが、なんとか終業式の日を迎え、75日間（1年生は74日間）の1学期を終了することができました。春に桜の花とともに入学してきた初々しい1年生も、すっかり中学校生活に慣れ、十中生らしい顔付きです。2年生は、7月に職場体験に出かけました。社会に出て「働く」ということの意味を改めて考えるいい機会になったことと思います。3年生は十中をリードする存在として随所で活躍してくれました。部活動ではチームの主力として他のチームと鎬を削り、健闘しました。生徒会活動では、自分の立場を理解して様々なことを全校生徒に呼びかけ、「よりよい十中」を目指して活動しました。充実した1学期であったと思います。

保護者・地域の皆様には、1学期の間、十日町中学校の教育活動にご理解ご協力いただきましたことに、改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。

この後、7月25日から8月28日までの35日間の夏休みに入ります。有意義な夏休みにしてほしいと切に願います。水の事故、交通事故等のないように、事件、トラブルに巻き込まれることのないように、安全な夏休みを過ごしてください。

夏休み初日、「今日はとことん寝る！」と豪語した僕は、気づけば午後2時。目覚めてすぐアイスを食べ、スマホをいじっていたら1日が終了。翌朝、「勉強しなきゃ」と机に向かったが、参考書がまるで異国語に見えた。計画なし生活の恐ろしさを実感した瞬間だった。

それから一念発起して「毎日3時間勉強する」と決めたら、なぜか気持ちも引き締まるし、机の上も片づく。人は予定があるだけで急に真面目になる（たまに逃げたくなるけど）。

無計画は自由そうで、実は未来の自分に借金しているようなもの。笑っていられるのは最初だけ。後半になって涙目で過去の自分を殴りたくならないように、計画ってやっぱり大事。

上記のエピソードは、少し極端な気もしますが、計画的に過ごすことはやはり大切なことです。実は「計画」は「心理的安定」と深い関係があります。人は「先が見えない」状況に不安を感じやすいものです。反対に「次に何をすればいいか」が明確だと安心感が生まれます。他にも、下のようなメンタル効果があると言われています。

☆予測可能性のある生活　→　脳のストレスが軽減される
☆達成感の積み重ね　→　自己肯定感が育まれる
☆迷う時間の短縮　→　疲労感や決断ストレスが減る

計画を立てるということは、自分で自分の夏休みの過ごし方をデザインすることでもあります。ぜひ、自分でデザインした夏休みを現実のものにして、素敵な35日間を過ごしてください。

8月の終わりに皆さんに再び会えるのを楽しみにしています。

防災プログラム 2025

６月 25 日（水）、越後妻有防災ネットワーク協議会主催による「越後妻有防災プログラム 2025」を開催しました。

最初の全体会では、十日町青年会議所の方から防災について「知る」をテーマに講演していただいたり、濃煙に関する DVD を視聴したりしました。その後の体験プログラムでは、学年ごとに６つのブース（簡易ベッド、毛布担架、水消火器、濃煙体験、土石流模型、起震車）を回りました。生徒はそれぞれブースで興味をもって話を聞き、防災について様々な体験もすることができました。

今回の活動を通して生徒は、防災への意識を高めるよい機会となりました。

1年博物館見学

１年生は、総合的な学習の時間に「知ろう　自分　十中　十日町」をテーマに、十日町の魅力を発見する学習に取り組んでいます。

その学習の一環として、７月 15 日（火）に十日町市博物館へ見学に行きました。博物館では、学芸員の方から「縄文文化と火焔土器」や「織物の歴史」、「自然」などについて説明していただいたり、館内を見学したりしました。

生徒はメモを取りながらしっかりと話を聞き、級友と一緒に興味深く展示物を見て回っていました。

十日町について更に深く知ることのできる機会となりました。

2年職場体験学習

７月 10 日（木）、11 日（金）の二日間、２年生が職場体験学習に行ってきました。

市内 21 か所の事業所よりご協力をいただき、「社会に出て働くこと」を体験させてもらいました。「葵寿司」で体験した生徒は、お寿司を握ったり、魚市場を見学したりと様々な仕事を行いました。

今回の体験を経て、働くことへの理解を深め、将来の進路選択に生かしてほしいと思います。

3年上級学校訪問

７月 15 日（火）、３年生が上級学校訪問に行ってきました。

午前は新潟医療福祉大学を訪問し、大学の施設を見学したり、模擬授業を受けたりしました。生徒は、施設の規模の大きさや医療系・福祉系の職種の多様さに驚いていました。

午後は生徒一人一人の興味・関心に応じて、９校の専門学校に分かれて訪問しました。それぞれの専門学校では、専門性を身に付けるカリキュラムの説明を受けたり、実際に授業内容を体験したりしました。どの専門学校も興味深い内容で、意欲的に学習に取り組む３年生の姿が見られました。

生徒は、今回の訪問を通して、進路に対する具体的なイメージをもつことができました。

活躍する十中生

【通信陸上大会】

共通男子棒高跳　５位　３年男子
共通女子走幅跳　７位　３年女子
以上、２名が入賞

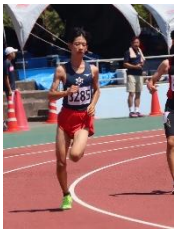
【県総体】

☆ソフトテニス部（UC☆15）
○男子団体戦
２回戦　UC☆15　２－１　柏崎瑞穂中　勝利
３回戦　UC☆15　０－２　N.N　惜敗
○男子個人戦
２回戦　庭野・南中生ペア　０－４　N.N　惜敗
☆男子バスケットボール部（WHITE PHOENIX）
１回戦　WHITE PHOENIX　74－78　東石山中　惜敗
☆水泳
１年女子（十日町 TSC）
４×100ｍフリーリレー　決勝進出　９位

☆陸上競技部
共通男子棒高跳　７位　３年男子
共通女子走幅跳　６位　３年女子
以上、２名が入賞
☆野球部（妻有 NEXUS）
１回戦　妻有 NEXUS　１－３　新井・妙高高原・妙高　惜敗

【中越地区吹奏楽コンクール】

中学生Ｂの部　銅賞



激励会