



# かけはし

岩国市立錦中学校だより 第4号

令和8年(2026年)6月12日(金)

<https://www.edu.city.iwakuni.yamaguchi.jp/site/nishiki-j/>



先日の学校公開週間では多くの方々にご来校いただきました。ありがとうございました。

ご存知のように、本校は「地域に開かれた学校」です。公開週間以外の日でも、お時間があるときにいつでもお越しください。授業や活動の様子をご覧いただき、感想やお気付きを教えてくださいいただければと思います。よろしくお願いします。

前号に引き続き、行事の様子を紹介します。

## 〇3年生、修学旅行!!!

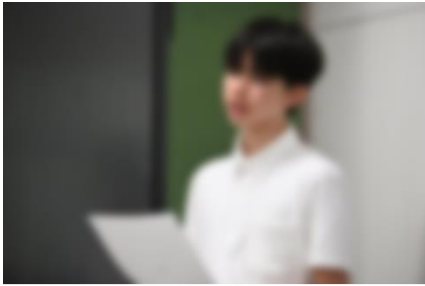
5/20(水)~22(金)の3日間、修学旅行で関西方面に行きました。2日目、京都市内班別研修の日はあいにくの空模様となりましたが、3日間、満喫することができました。

奈良や京都という古都の歴史や文化にふれ、苦勞しながらもみんなで協力して研修に取り組み、USJを思いきり楽しんで、心に残る修学旅行となりました。



## ○月頭集会！

6/2(火)に月頭集会を行いました。委員会からの報告、集会後の生徒会スローガン記念撮影などを行い、今月も充実した内容でした。



「校長の話」では、体調を崩しやすいこの時期に、毎日を元気に過ごし、心身ともに健やかに成長してほしいと考え、次のような話をしました。

…………… 前 略 ……………

心身ともに「自分を整える」ことを意識しましょう。具体的に言えば、「体」については、健康に気を付ける、生活のリズムを整える、ということです。人間は、健康でなければ、いろいろなことに影響が出ます。学習するとき、スポーツをするとき、どんなときも健康でなかったら「やる気」が出ません。生活のリズムを整え、「健康第一」を心がけて生活しましょう！

「心」については、簡単に言えば「自分が良いと思うことをやりましょう」ということです。日々の生活は「選択」の連続です。例えば、①朝起きて歯磨きをする、しない②食べ物について、好き嫌いがいっぱいある、何でも食べる③勉強をする、しない等、どちらかを選んで行動することの連続です。皆さんは、「どちらを選ぶべきか」正しい判断ができるはずで、常に「良い」と思う方を選んで行動するようにしましょう。

その積み重ねが、「自分を整え、良い自分になる」ことにつながります。

チームプレイのスポーツでよく使われる言葉の一つに「One for all, all for one (一人はみんなのために、みんなは一人のために)」というフレーズがあります。実は、この後にもう一言、「but one for one (自分は自分のために)」という続きがあります。

つまり、全体では「One for all, all for one, but one for one」というフレーズで、「一人がみんなのために、みんなが一人のためにどんなに頑張っても、一人ひとりが自己責任をもち、正しく判断して行動できる人になっていなければ、良い結果は生まれない」という意味になります。

まずは「自分を整える」ことが基本です。「心身ともに整った自分」になるように努力していきましょう！

