

板橋区立赤塚第三中学校 学校だより ≪第4号≫ 令和8年7月17日



葵の葉

教育目標 校訓「自主・誠実・健康」のもと、
次の精神を重んじる生徒を育成する
自律 ・ 共生 ・ 創造

ホームページ <http://www.ita.ed.jp/edu/aka3jh/index.html>

校長 中野 英水
〒175-0092
板橋区赤塚 7-27-15
☎ 03-3930-3535

「省察（せいさつ）」～自分をアップデートする新たな視点～

桜の花が満開だった始業式・入学式からあっという間に4ヶ月が過ぎ、いよいよ1学期が締めくくりのときを迎えました。新しい学級、新しい教科、そして部活動や委員会など、皆さんにとってこの1学期はどのような時間だったでしょうか。

さて、学期の終わりにあたって、皆さんに紹介したい言葉があります。それは「省察（せいさつ）」という言葉です。少し難しい漢字ですが、英語では「リフレクション（Reflection）」と言います。鏡に自分の姿を映し出すように、「自分の行動や考え方を、一歩引いて客観的に見つめ直すこと」を意味します。

「それって『反省』と同じじゃないの？」と思った人もいるかもしれません。実は、この2つには少し違いがあります。

- 「**反省**」は、主に「テストの点数が悪かった」「忘れ物をしてしまった」など、「**悪かったこと（失敗）**」に目を向け、それを悔やんだり正したりすること。
- 「**省察**」は、**失敗したことだけでなく、うまくいったことも含めて、「なぜそうだったのか」「自分は本当はどうしたかったのか」と、深く自分に問いかけること。**

例えば、定期テストの結果が返ってきたときを想像してみてください。

「もっと勉強すればよかった」と後悔するのが「反省」で「今回は毎日30分、早く机に向かう習慣が作れた。だからこの教科の点数が伸びたんだな。じゃあ、次の学期はどの教科から手をつけようか？」と、自分の『行動のパターン』や『心の変化』まで分析するのが「省察」です。

「省察」は、自分を責めるためのものではありません。むしろ、心の中に「もう一人の自分」を作り、自分をより良くアップデートしていくための前向きなステップです。明日から始まる長い夏休み。部活動に打ち込む人、苦手な勉強にじっくり取り組む人、新しい何かに挑戦する人、過ごし方はそれぞれ違います。ぜひ、この節目のタイミングで、「省察」という新たな視点から、自分の1学期をじっくり見つめてみてください。「できたこと」には自信をもちましょう。「できなかったこと」には次の作戦を考えましょう。

1学期の自分を「省察」し、新たな視点で一回り大きく成長した皆さんと、2学期の始業式で元気に再会できることを楽しみにしています。良い夏休みを！！

＜赤三中トピックス（7月）＞

★地域の方々との「盆踊り練習会」が行われました！

6月23日(火)と30日(火)の2日間、地域の方々にご来校いただき、各町会で実施される夏の盆踊り大会に向けての練習会が体育館棟地下の多目的室で行われました。両日とも、生徒会役員の生徒を中心に集まり、定番の曲やポップスをアレンジした曲などを練習しました。はじめはぎこちなかったところもありましたが、地域の方々の手本を参考にしながら練習を繰り返していくうちにどんどんマスターしていききました。中にはテンポの速い曲もありましたが、頑張りました。



A photograph showing a group of people, including students and community members, practicing a dance in a large indoor space, likely a gymnasium. They are arranged in a line, facing away from the camera, and appear to be performing a synchronized movement. The room has a wooden floor and large windows in the background.



★保健委員会主催「お水ゴクゴクキャンペーン」！

7月9日（木）に保健委員会が主催する「お水ゴクゴクキャンペーン」が開催されました。これは猛暑での熱中症対策での確実な水分補給を促すためのキャンペーンです。1回



の給水での適正な水の量は約 200ml と言われています。コップ 1 杯分がこれに相当するのですが、生徒の皆さんが普段使っているのは水筒です。水筒からの給水は、どのくらい飲んだかがわかりにくいため、自分は 200ml を飲むのに何口必要かを数えておき、水筒で水を飲むときの参考にしようというものです。今年の夏も暑くなりそうです。夏休み中の水分補給に生かして、熱中症ゼロを目指しましょう！

部活動の活躍

- ・陸上競技部 東京都中学校地域別陸上競技大会 1500m 第4位
3000m 第5位
- ・剣道部 板橋区中学校夏期剣道大会 男子団体 第1位
男子個人 第1位 第2位
区内中学生剣道錬成大会 男子3年生の部 第3位
- ・演劇部 夏公演「まい・ほーむ大作戦！」上演