



かなやま

ふるさとを愛し、  
自信と誇りを持ち  
未来を拓く子どもの育成

学力・心力  
体力・労力

今回の学校だよりは、佐賀市中学校総合体育大会、歯科講話、人権集会、なるほどthe World!です。

文責 校長 横山

## 第63回佐賀市中学校総合体育大会～三瀬の夏～ 次なる舞台へ、そしてその先へ 「ゴール」の置き方が未来を変える

熱戦が繰り広げられた佐賀市中学校総合体育大会が幕を閉じました。三瀬中の代表として最後まで全力を尽くした生徒の皆さんに心からの拍手を送ります。また、温かいご声援をいただきました保護者・地域の皆様に厚く御礼申し上げます。

勝負の世界は厳しく、特に女子卓球部の団体戦では、まさに「あと一歩」というところで県大会への切符を逃し、選手たちの悔し涙を思うと胸が痛みます。しかし、あの緊迫した場面で一球一球に魂を込めて戦った姿は、観る者の心を震わせる立派なものでした。本気で努力してきたからこそその悔しさは、これからの人生の確かな財産になります。

さて、2週間後にはいよいよ佐賀県大会が控えています。出場を決めた皆さんは、気合いを入れ直して三瀬の誇りを胸に挑んでほしいと思います。

ここで、新たな目標に向かう皆さんに、少しだけ「心（心理学）の話」をします。

それは、「人間は、自分が決めたゴールの位置によって、出せるパワーの量が勝手に変わってしまう」という仕組みです。

例えば、マラソンで「42キロ走る」と決めている人は、40キロ地点の苦しい時でも足が動きます。それは脳が「まだ先がある」と判断し、エネルギーを出し続けてくれるからです。もしゴールを「30キロ」にしていたら、きっと40キロまで走ることはできません。

つまり、「今より少し高い場所にゴールを再設定すること」で、これまで以上の新しいパワーが体の中から湧き出てくるのです。

「自分のゴールをどこに置くか」——。これは、県大会に臨む選手だけでなく、次の目標に向かうすべての三瀬中生に言えることです。

県大会に出場する皆さんは、ただ「出場する」ことだけをゴールにせず、「その先の舞台で最高のプレーをする」という高いゴールを目指して、この2週間で過ごしてください。

そして、惜しくも敗れ、次のステップへと進む皆さんも、ここで終わりではありません。この大会で最後まで力を出し切れた皆さんなら、もっと高いゴールだって目指せるはずです。「次の進路」や「新しいチーム」という未来のキャンバスに、ぜひ一歩高いゴールを描き直してください。

皆さんが自信と誇りを持って未来を力強く切り拓いていく姿を、これからも全力で応援しています。

がんばれ、三瀬中生！

# 佐賀県中学校総合体育大会

## 【卓球競技（女子）】

日時：7月18日（土） 団体

7月19日（日） 個人

場所：SAGAプラザ大競技場

## 【剣道競技】

日時：7月18日（土） 女子団体・男子個人

7月19日（日） 男子団体・女子個人

場所：吉野ヶ里町文化体育館



引き続き、応援をよろしくお願いいたします！

※詳細については、各部活動顧問に御確認ください。  
また、全体及び各競技の確認事項は、必ず順守されますようお願いいたします。

## 歯科講話・ブラッシング教室を行いました。



6月23日（火）に、三瀬診療所から大橋先生をお招きして、歯科講話・ブラッシング教室を行いました。継続して講話やブラッシング教室を行っていただいている甲斐あって、歯周病にかかっている生徒の割合は減ってきているそうです。

「噛むこと」は脳のスイッチということを今回教えていただきました。噛むことで、脳の血流がアップし、脳に刺激が届き反射神経や記憶力が向上することがわかっています。また、よく噛んで食べると、幸せホルモンと言われる「セロトニン」が分泌されやすくなり、ストレスの緩和やイライラした気持ちを落ち着かせる効果があります。

よく噛むためには、生涯にわたって、自分の健康な歯を保ち続ける必要があります。磨く順番を決め、まんべんなく、しっかり歯を磨いて、一生モノの財産を守っていきましょう。

## 「人権を守る宣言」～私たちの手で、誰もが安心できる学校を～

6月24日（水）に人権集会を実施しました。「人権とは何か」「人権が守られている学校とは？」をテーマに考えを深め、そうした学校は誰か任せにするのではなく、「自分たちの手で作っていくものだ」という大切な意識を共有しました。

集会の終盤に、生徒たちは「人権を守るためにどう行動するか」という宣言を桜の形をした紙に記入しました。

一人一人の決意が込められた桜の花びらが、三瀬中をより温かく、誰もが安心して自分らしく輝ける場所に育ててくれると確信しています。

生徒たちの宣言（桜の花びら）は、現在階段踊り場の掲示板に掲示しています。学校へお越しの際は、ぜひご覧ください。



## なるほど the World!



### 世界の「七夕」は、日本とちょっと違う？

日本の7月7日といえば「七夕」ですが、実はお隣の国々でも同じ日に素敵な文化があります。でもその主役や過ごし方は国によって少しずつ違うのを知っていますか？

日本では七夕に雨が降ると「天の川が渡れなくてかわいそう」と思いがちですが、韓国では、「二人が無事に出会えて、嬉し涙を流しているんだね」とポジティブに捉えます。

台湾の七夕は、バレンタインデーのような「恋人の日」として大盛り上がりします。男性が恋人に花束を贈ったり、素敵なレストランを予約したりして特別な一日を演出する日です。

国が違えば、同じ星空を見上げて、生まれる物語や文化が変わります。みなさんも、「自分の当たり前」を少し広げて、世界に目を向けてみませんか？

次号は、1学期振り返り、夏休み予定等を掲載する予定です。