



高山村立高山中学校

学校だより No. 6

令和8年1月8日 担当 百田

誰のものでもない、
自分自身の一歩
一人一人が
それぞれに思い定めた
「自分の一歩」を

しっかりと進む 3学期に



清々しい青空のもと、2026年がスタートしました。

本年度の登校日も残すところあと47日。3年生は卒業に向けて、1・2年生は進級に向けてのまとめと準備の学期になります。充実した3学期を過ごせますよう、保護者の皆様、地域の皆様の変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願ひいたします。

〒382-0825

上高井郡高山村高井 4575

高山村立高山中学校



TEL 026-245-0948/050-3565-7305

FAX 026-246-5007

URL <https://www.takayama-j.ed.jp>



3学期始業式 学校長の話

学校長 河西 巧

2026年という新しい年を迎え、今日から3学期がスタートします。

今年の年末年始は曜日のめぐり合わせもあり、家族や親戚等の方々と過ごす時間が例年よりはゆっくり取れた人が多かったのではないかでしょうか。さて、私の正月の楽しみの一つに箱根駅伝があります。昨年度は自分が沿道で応援した話をさせてもらいましたが、今年もたくさんのドラマが生まれた箱根駅伝となりました。今年は、関東地区でのテレビ視聴率が30%を超えたという記事も新聞に出ていました。沿道で声援を送る人の数は延べ100万人規模の、まさに正月の国民的行事となっています。

そんな箱根駅伝で今年私が注目したのは、駅伝競走の高速化です。箱根駅伝の前日に行われた第70回全日本実業団駅伝では、全7区間中6区間で区間新記録が出されました。箱根駅伝でも、全10区間中5区間で区間新記録が出されました。今年優勝した青山学院大学は、往路・復路・総合の全てで新記録を出しています。また、今年最下位であった立教大学の11時間5分58秒という記録は、20年前の箱根駅伝であれば優勝していた記録です。コース変更もあって単純比較はできませんが、近年の駅伝の高速化はこれまでの常識を覆す速さとなっています。では、なぜ高速化がここまで進むのかというと、厚底シューズの進化と普及、各チームの戦力の高度化、選手の身体能力の向上、練習方法の改善等が複合的に作用していると言われています。これはどういうことかいうと、選手一人一人が自分の今の力や役割を考え、自分で自分をコントロールしながら練習や本番の競走に臨むことができる。そういうことができる選手であり集団であることが、結果としてチームの記録の向上につながっているのだということです。競走後の選手のインタビューを聞いていても、どの選手も本当によく自分やチームのことがわかっていて、自分で考えながら行動していることを感じました。改めて自律による自立の大切さを感じた出来事でもありました。いずれにしても、たくさんの感動をもらうことができた今年の箱根駅伝でした。

さて、今日は皆さんに一編の詩を紹介します。

今から15年前、2011年3月11日、東日本大震災がありました。地震による大きな津波が来て、行方不明者もあわせると2万2千人以上の人人が犠牲になりました。震災の直後には、ガソリンを求めて何時間にも及ぶ車の行列ができたり、スーパーから水や様々な食品がなくなったり、計画停電により電車が運休になったり、直接津波の被害を受けなかった人たちの生活にも大きな影響がありました。そんな震災の後、テレビでは流すCMがなくなりました。大規模な災害発生という非常事態において、華やかな商業広告は状況にそぐわないとしてスポンサー企業各社がCM放送を自粛したためです。その空いたCMの枠に、ACジャパンという公益社団法人が、宮澤章二さんの「行為の意味」という詩の一部を繰り返し流していました。それが次の詩です。

「こころ」はだれにも見えないけれど
「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど
「思いやり」はだれにでも見える



1年 妙高自然体験学習（5月）

このCMでは、宮澤さんの詩が流されながら、電車の中で妊娠した女性に席を譲る女性の姿や、その姿に心動かされた学生が、その帰り道で杖について階段を上がっているおばあさんに手を差し伸べる姿が映されています。

この詩は、日本中に大きな反響を呼びました。テレビを見た若者が高齢者や障がい者、妊婦に席を譲る姿が増えたという話題もありました。また、震災後に多くの人たちに共感され、震災後のボランティア活動に影響を与えたとも言われています。日本人がもっている「こころづかい」や「思いやり」という気持ちのうつくしさ。そして、そのうつくしい気持ちを行動に移すことの大切さ、尊さを日本中に伝えました。

この宮澤章ニさんは、作詞家としても活動し、クリスマスソングの「ジングルベル」の作詞者としても有名です。昨年、宮澤章ニさんが書いた「行為の意味」という本の新版が発売されました。今日は、新しい年のスタートにあたり、この本の中にある「自分の一歩」という詩を皆さんに紹介します。

いま わたしの踏みしめる一歩は
だれか他の人の一歩ではない
わたしの足が地上に刻む一歩は
いつでも わたし自身の一歩なのだ

他の人より一歩先を歩くからといって
他の人より優れているとは限らない
他の人より一歩後を歩くからといって
他の人より劣っているとは限らない

自分の目標を定めて歩き出したのだから
自分の一歩をしっかり信じて進もう
——その決意が 最後まで歩く力を生む



全校音楽集会（9月）

皆さん一人一人が自分の目標を定め、まわりとの比較などは気にせず、自分の足で一歩ずつしっかりと歩みを進めていく、そんな1年になることを期待しています。

三学期の抱負

1年生代表生徒

私は三学期に頑張りたいことが二つあります。一つ目はテストです。私は一学期の最初のテストは目標としていた点数をとることができませんでした。そのため、私はこの悔しさを糧に、二学期はテスト勉強の時間を増やし、理解するまで勉強をするということを意識して勉強に励みました。そのおかげで二学期の中間テストでは目標を達成することができました。ですが私は、次の期末テストでは「中間テストで一回目標を達成できたから大丈夫だろう」と思い、勉強をあまりしませんでした。その気の緩みのせいで、期末テストでは目標を達成することができませんでした。継続は力なりという言葉があるように、何ごとも継続していくことが大切だと2学期期末テストを通して学びました。そのため、私は勉強をさぼらずにやり、学習内容を身に着けてからテストを受け、常に目標を達成していきたいと思います。

二つ目は、英語をしっかり勉強することです。

私は五教科の中で一番苦手な教科が英語です。テストの点を上げるために得意な教科を伸ばすのはもちろんですが、苦手な教科から逃げていてはいつまでたっても点数が上がらないと思うので、苦手を克服するために英語を頑張りたいです。

今回挙げた二つのことはどちらも学習に関係していますが、私は三年生になったときに高校の選択肢をせばめないようにしたいと思っています。そのため、三学期はこの二つのことを意識して生活していきたいです。



三学期に大切にしたいこと

2年生代表生徒

僕が三学期に大切にしていきたいことは、早寝早起きです。なぜかというと、今よりもさらに健康で、充実した生活を送りたいと考えたからです。早起きは三文の徳というように、早寝早起きはいいことだと聞いたことがあると思います。ですが実際にどういうメリットがあるのか具体的に知っている人は少ないと思います。そこで、早寝早起きして得られる効果は何があるのか調べてみました。

人の体には体内時計があり、これにより体温やホルモン分泌などが調整されます。早寝早起きの規則正しい生活はこのリズムを整えるので心身を健康な状態に保ちやすくなります。また、日の光をあびることで心身が安定し集中力も高まります。

いよいよ四月から受験生になり、三学期はその準備期間になります。僕は野球チームに所属しており、特に休日は自分の満足いく勉強時間を取りることが難しいです。だからこそ生活リズムをつくり朝の時間を使って今よりも効率よく学習を進めていき、三年生に向けた準備をしていきたいです。また野球では最後の大会に向けて努力をする時期になります。そのために日々の練習では今以上に集中力を高めて取り組んでいきたいです。

学習や野球の質を高めていくためにも三学期からは早寝早起きをできるように寝る前のスマホを控えたり、朝、日の光を浴びるようにして、夜眠れる工夫などをしていきたいです。そして、今まで以上に充実した生活を送っていきたいです。



三学期の抱負

3年生代表生徒

みなさん、明けましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせたでしょうか。三年生のみなさんは、日々休まずに勉強に励んでいたことでしょう。

さて、今回三学期の抱負を発表することになり、卒業までの三ヶ月間をどのように過ごしていくかを考えました。

はじめに、私を含め三年生のほとんどの人が受験を控えています。受験までの間、私たち三年生は勉強に追われています。不安なことがあるとドキドキが止まらなくなる私ですが、不安を取り払うためにも勉強により一層取り組み、努力を自信に変えられるように頑張りたいと思います。

そしてもう一つ。残りわずかな中学校生活を楽しみ、クラスメイトや後輩、先生方との思い出を作りたいと思います。勉強も大切ですが、頭の中を勉強で埋め尽くして学校生活を満喫できないのはもったいないと感じます。中学校での三年間はあっという間です。残された三ヶ月、みなさんと過ごす日々を大切にしたいです。

最後になりますが、後輩のみなさんに何か教訓めいたものを残せるほど、私は真面目でも立派でもありません。ですが、後輩のみなさんの記憶に残る学校生活を送ることはできると考えています。受験勉強を頑張りつつ、遊ぶ時は遊ぶ。メリハリをつけて過ごす、そんな三学期にしていきたいです。



【今後の予定】

第4回参観日	1月23日(金)
定期テスト(3年総合テスト)	2月12日(木)
3学期終業式	3月17日(火)
卒業式	3月18日(水)

昨年末に行われた「門松の会」で立派な門松を作っていただきました。保護者の皆様、地域の皆様にご協力をいただき、ありがとうございました。

