



学校HP

【学校教育目標】

社会に貢献し、よりよく生きる生徒の育成

【育成を目指す資質・能力】 3C+R

①Challenge (挑戦)

②Communication(会話) + Resilience

③Collaboration (協働) (心のしなやかさ)

が好き、姫戸の町が好き、そんな自分が好き

令和8度 第4号(表面)
令和8年7月17日発行
文責 校長 上中 恭



姫中

郡市中体連大会推戴式6/16

6月16日(火)の放課後に、郡市中体連大会の推戴式を行いました。まず、男子バレー・女子バレー・剣道・バドミントンの4チームの3年生及び代表から、**力強い決意表明**がありました。次に、川本生徒会長から**応援の言葉**、校長より**3つ(感謝・仲間・姫中プライド)**の話をしました。



最後に、生徒会からSBP活動で作成した「**応援メッセージ**」の紹介もありました。その横断幕の周りに全員で**円陣**を組み、**必勝祈願**を行いました。

SBP活動6/15～応援メッセージ～

郡市中体連大会～完全燃焼！～



～出場チーム等紹介～

- ・男子バレー(松島中合同)
- ・女子バレー(龍ヶ岳中合同)
- ・剣道(姫戸少年剣道クラブ)
- ・バドミントン(クラブチームで県予選会出場)



共闘

6月20日・21日・27日に、各会場で上記の4競技の熱い試合が繰り広げられました。**男子バレー**は、1日目に稜南中を2-0で破り、**見事ベスト4に進出**しました。準決勝では、優勝した御所浦・倉岳に粘りを見せましたが0-2で惜敗しました。**女子バレー**は、1回戦で松島クラブに**逆転に次ぐ逆転の大接戦**を繰り広げましたが、1-2で惜敗しました。剣道は、個人戦に3人出場しました。**終始攻めの姿勢を崩しませんでした**が、2人が惜しくも1回戦敗退となりました。その中で**代表女子個人戦で、1年生の山下さんが見事優勝し、県大会出場**となりました。**バドミントンの個人戦は、3年生の山下さんが県予選会に出場しました**。体調が万全でないなかでしたが、1回戦最後まで戦い抜きました。生徒、保護者、地域の方からの熱い応援ありがとうございました。



雨だれ石を穿つ

小さな一滴が、いつか硬い石に穴をあける

うが

学習の5秒ルール

脳が「やらない言い訳」を思いつく前に行動を起こすための、シンプルで強力な行動心理学のテクニック
2017年に世界的大ヒット The 5 Second Rule
～5秒ルール 直感で行動し、人生を変える驚きの法則～
起業家 メル・ロビンズ 氏

偉人の視点

小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行くだひとつの道
イチロー（プロ野球選手）

5秒ルールとは何か？

行動までの3つのステップ

1. 気づく
「勉強しなきゃ」という直感や義務感が生じた瞬間をとらえます。
2. 数える
心の中で「5-4-3-2-1」と逆方向にカウントダウンします。
3. 動く
「0」になる前に、物理的に体を動かして学習を開始します。

「雨だれ」やイチローの言葉が教えてくれること
「どんなに小さな力（こと）であっても、あきらめずにコツコツと続ければ、いつかは必ず大きな成果を成し遂げることができる。」

なぜ5秒なのか？

人間の脳は、現状維持を好むようにできています。行動しようと思いつてから約5秒が経過すると、脳は「これが済んだらする」「〇〇だから、明日でいいや」といった言い訳（ブレーキ）を完璧な理論でクリエイティブに作り始めてしまうからです。

リミット
5sec

7月17日（金）、例年より少し早く1学期の終業式を行いました。生徒たちには、まず1学期に頑張った行事等の紹介をし、本番までの過程（準備）や本番での活動の中で「3C+R」の力を活かし高めることができていた話をしました。また、「姫中スタンダード（あそふじへ）の大切さについても改めて確認をしました。汎用性のある「3C+R」、よい習慣の基本である「姫中スタンダード」は、夏も忘れずに取り組んでいってほしいものです。次に、「自分やチーム等の夢実現に向けて、この夏のよりよい過ごし方～夏を制する者～」について2つの話をしました。「雨だれ石を穿つ」と「学習の5秒ルール」です。資料の一部を左に掲示しておりますのでご覧ください。充実した夏を過ごし、9月1日（火）には、姫戸中34人全員が元気な姿を見せてくれることを楽しみにしています。

授業参観・学年懇談会7/1

本年度は担任による各教科の学習を見ていただきました。お子様の学びの様子はいかがだったでしょうか。学級・学年懇談会では、夏休みのくらし（学習・生活面）の説明を行いました。部活動や学習会、地域未来塾などで学校に登校することもあります。夏休みは地域や家庭で過ごす時間が多くなります。今年の夏休みは45日間と例年より長い休みですので、是非懇談会の話題について、家庭での学習・生活面の再確認をお願いします。特にスマホ等の使用については、【与えるのも使わせるのも家庭】です。家庭のルール化と適切な見取りをお願いします。地域の皆様におかれましては、「地域の子供は地域で育てる」の視点で見守り・声がけをお願いします。

水防避難訓練・つなぐ集会7/2

本校では毎年この時期に地域の方等をお招きし、昭和47年7月6日に起こった姫戸大水害等の講話を実施しております。目的は、水害の歴史を忘れることなく後世に繋いでいくこと、災害の知識を通して、防災や減災、不測の事態に備えての実践的知識と行動力（自助・共助）を高めることです。

今年度は、上天草市の危機管理防災課から松野危機管理監をお招きし、昨年度の上天草市8月豪雨の話も合わせて、大変貴重な防災講話をしていただきました。身近な話題に現実味があり深い学びに繋がりました。

西川内に流れてきた巨大な岩石→

←人



★夏季休業日：7/21（火）～8/31（月）

- 8月行事
- 〇7/21（火）～27（月）：3年学習会
 - 〇7/21（火）～23（木）：3年三者面談
 - 〇7/27（月）～31（金）：地域未来塾（1・2年）
 - 〇8/11（火）：祭山の日
 - 〇8/12（水）～14（金）：学校閉庁日
 - 〇8/21（金）：課題提出日
 - ★9/1（火）：2学期始業式（5時間）

