吹田市立佐井寺中学校　学校だより

佐井寺中だより

http://www2.suita.ed.jp/school/jhs/07-saidera/

令和８年１０月１日

10月号

さいたん　体育大会 ver. →



『間』を大切に

校長　大 江　健 規

先日の文化総合発表会では、佐井寺中学校ならではの**「共創」**をたっぷり感じることができました。互いに関わり合いながら新しいものを生み出そうとする姿勢。年々進化する発表の数々を見ながら、「この先どこまで進化していくのだろう」と心地よい期待に包まれました。文化総合発表会の幕が下り、定期テストを挟んで、次の舞台は体育大会となります。

そんな今だからこそ、今日は**「間」**について考えてみたいと思います。

私が子どもの頃に、修行中のお坊さんが主人公のアニメをよく見ていました。修行生活のなか、ハプニングが起こり、後半へ向かう CM の直前、主人公はいつもこう言います。
「あわてない、あわてない。ひと休み、ひと休み。」
当時は、「そんなことを言っている場合か！？」と思っていましたが、この年齢になると、その言葉には思いのほか深い意味があったのではないかと思います。

実は世の中には、「間」が大切なものがたくさんあります。
スピーチやプレゼンテーションは、内容だけで決まりません。聞く人の心を引き込む「間」が重要です。漫才コンテストの審査員も、講評でしばしば『間』の大切さを語ります。
授業でも同様です。私はよく学校中を歩いて授業の様子を見てまわりますが、経験を積んだ先生方の授業には独特の「間」があります。問いを投げかけた後、すぐに答えを求めません。少し待つのです。その何とも言えない静かな「間」で、生徒の皆さんの頭の中では考えが広がり始めます。
私はその様子を見るたびに、「子どもたちは『間』で伸びる」と感じます。

スポーツにはインターバルがありますし、筋力トレーニングも休息によって効果が高まると言われています。農業には土地を休ませる休耕があります。ダイエットに取り組む人からは「チートデイ」の話も聞きます。学習についても、一気に詰め込むより、適度に時間を空けながら繰り返した方が記憶として定着しやすいことが知られています。

頑張り続けることだけが成長ではありません。頑張ることと頑張ることの間にある時間。その「間」にこそ成長の秘密が隠れているのかもしれません。

そんな「心と身体を休めることの価値」を、科学の世界から裏付けるようなニュースが飛び込んできました。
筑波大学の柳沢正史教授が、医学分野で世界的に権威のあるラスカー賞を受賞されました。ラスカー賞は、多くの受賞者が後にノーベル賞を受賞していることから、「ノーベル賞の登竜門」とも呼ばれています。
柳沢教授は長年にわたり、「なぜ人は眠るのか」という大きな謎に挑み続けてこられた研究者です。その研究は、睡眠の仕組みを理解する大きな手がかりとなり、睡眠に関する病気や不調で困っている人たちの治療にも役立てられています。
また、柳沢教授は以前から、「子どもたちの睡眠不足」について発信を続けてこられました。睡眠不足は学習や集中力だけでなく、心や体の健康にも影響します。睡眠は何もしていない時間ではありません。私たちが健やかに生きるために欠かせない大切な営みなのです。
ここまで読むと、「よし、今日からたくさん眠ろう」と思った人もいるかもしれません。ただし、実践するのは今夜からです。授業中ではありません（笑）

ここで、私は亡き父のことを思い出しました。
子どもの頃、父が何かにつけてよく言っていた言葉があります。**「寝る子は育つ。」**

当初、「早く寝なさい」という意味くらいにしか受け取っておらず、昔から言われてきた生活の知恵のような言葉だと思っていました。しかし父は、身体の成長のことだけを言っていたのではありませんでした。
悩みごとがあるとき。思うようにいかないとき。つらいことがあったとき。父は決まってこう言いました。「まあ、いったん寝てみろ。」そして続けました。「寝て起きたら解決策が見つかることもある。頭を切り替えた方がええ。寝る子は育つ。」
その場で答えを出そうとするな。視点を変えてみろ。気持ちをリセットしてみろ。そんな意味が込められていたのだと思います。
父が亡くなって、五年が過ぎました。年齢を重ねるほどに、あの何気ない言葉の重みを感じます。

そして今回、柳沢教授の受賞のニュースに触れ、「寝る子は育つ」という父の言葉が以前よりも少し輝きを増したような気がしました。もちろん、この研究がその言葉を直接証明したわけではありません。しかし、睡眠の大切さを世界最高レベルの研究が示してくれた今、父の言葉に少しだけ科学のお墨付きが加わったような気がして、私はとてもうれしくなりました。

さて、次は体育大会です。文化総合発表会で見せてくれた皆さんの力を、今度はグラウンドで見ることになります。きっとまた私たちの想像を超える**「共創」**を見せてくれることでしょう。そのためにも、頑張ることと同じくらい、自分を整える時間を大切にしてください。
「間」は、休むための時間です。「間」は、考えるための時間です。「間」は、人を育てる時間です。
そして、「間」は「仲間」の「間」でもあります。
自分を大切にできる人は、仲間を大切にできます。仲間を大切にできる集団は、もっと大きく成長できます。明日の自分を育てるため、心と体を整える**「間」を大切にしましょう。**

最後に、父から受け取った言葉を、今度は私から皆さんに贈ります。「寝る子は育つ。」



文化総合発表会



学校活動のようす

日々の様子は「校長ブログ」に多数掲載しています！

http://blog.suita.ed.jp/jhs/07-saidera/tyuugakkou/

お知らせ



令和８年度　第４４回体育大会

◇日　時：**１０月２２日（木）**　８時５０分　入場行進開始　（雨天時：10/23）
◇場　所：佐井寺中学校グラウンド　※詳細は、後日配付のプログラムをご覧ください。
◇お願い：観覧は、ご家族の方に限ります。なお、１８歳以下の方（高校生も含む）は入場できません。
当日は、必ず**保護者証を持参してください**。**保護者証をお持ちでない場合は、校内に入場できません。**（保護者証は、１０月中旬に各ご家庭へ２枚配付する予定です。追加発行を希望される場合は、担任までお申し出ください。）

おめでとう！クラブ＆作品表彰



剣道部　＜吹田市長杯　秋季剣道大会＞
中学２年生　女子の部　準優勝
　　第３位



バドミントン部　＜大阪中学校総合体育大会　バドミントン競技＞
男子団体　　第３位

バスケットボール部　＜吹田市選抜選手＞
ＵＩ３　男子　２名
　　女子　２名
ＵＩ４　男子　２名



水泳部

吹田市中学校　学年別予選会

１年女子１００ｍ自由形	３位	１年女子１００ｍ背泳ぎ	２位
２年女子１００ｍ自由形	２位	３年男子１００ｍ背泳ぎ	１位
３年男子１００ｍ自由形	１位	２年女子１００ｍバタフライ	１位
	２位	２年男子１００ｍバタフライ	３位
２年女子２００ｍ個人メドレー	２位	３年男子１００ｍバタフライ	１位
３年女子２００ｍ個人メドレー	１位	３年女子４００ｍ自由形	１位
１年男子１００ｍ平泳ぎ	１位		

大阪中学生学年別水泳競技大会

3年男子１００ｍバタフライ	３位	３年女子１００ｍ平泳ぎ	２位

片山市民大会

中学男子　１００ｍ　自由形	１位	中学女子　１００ｍ　平泳ぎ	１位
中学女子　１００ｍ　自由形	２位	中学男子　５０ｍ　バタフライ	２位
	３位	中学女子　５０ｍ　背泳ぎ	１位
中学男子　１００ｍ　平泳ぎ	３位		
中学男子　４×５０ｍ　メドレーリレー			２位
中学女子　４×５０ｍ　メドレーリレー			１位
中学女子　４×５０ｍ　フリーリレー			２位

陸上競技部　＜大阪中学校総体　三島地区予選会＞
中学３年　男子　１００ｍ　第３位
中学２年　男子　円盤投　第１位
中学２年　女子　２００ｍ　第１位
中学２年　女子　１００ｍＨ　第１位



１０月行事予定

日	曜	行事	給食
１	木	中間考査　１週間前（部活動なし）	○
２	金	5時間授業	○
３	土		
４	日		
５	月		○
６	火		○
７	水		○
８	木	中間考査	×
９	金	中間考査	×
１０	土		
１１	日		
１２	月	体育の日	
１３	火		○
１４	水		○
１５	木	7時間授業（45分授業）	○
１６	金	7時間授業（45分授業）	○
１７	土		
１８	日		
１９	月	5時間授業　放：予行準備	○
２０	火	5時間授業　体育大会予行	○
２１	水	4時間授業　体育大会前日準備	○
２２	木	体育大会	×
２３	金	体育大会予備日	×
２４	土		
２５	日		
２６	月		○
２７	火	3年生　実力考査	○
２８	水	6限目　生徒会選挙	○
２９	木		○
３０	金	5時間授業	○
３１	土		







１１月行事予定

日	曜	行事	給食
１	日		
２	月		○
３	火	文化の日	
４	水	一斉委員会 2年生　薬物乱用防止教室	○
５	木	評議委員会　１年生　歯科保健指導 緊急地震速報訓練	○
６	金	5時間授業（45分授業）	○
７	土		
８	日		
９	月	3年生　予備懇談	○
１０	火	3年生　予備懇談	○
１１	水	3年生　予備懇談 期末考査　１週間前（部活動なし）	○
１２	木	3年生　予備懇談	○
１３	金	ブロック公開授業	○
１４	土		
１５	日		
１６	月	3年生　予備懇談	○
１７	火	3年生　予備懇談	○
１８	水	期末考査	×
１９	木	期末考査	×
２０	金	期末考査	×
２１	土		
２２	日		
２３	月	勤労感謝の日	
２４	火		○
２５	水	6限目　生徒総会	○
２６	木		○
２７	金	第2回進路説明会	○
２８	土		
２９	日		
３０	月		○



