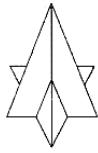


♪ドキドキ わくわく♪



# チーム旭★

京都市立旭丘中学校

学校だより 第7号

校長:谷川 玲子

令和8(2026)年1月16日

※ ルビ打ち(ふりがな入り)版ございますので、  
希望される場合は、ご連絡下さい。

## 2026年スタート！飛躍の年に！



13日間の冬休みが終わり、2026年の幕開けと共に、3学期がスタートしました！始業式には、またみなさんと元気に再会できたことを、教職員一同本当に嬉しく思っています。

始業式でもお伝えしたように、今年の干支は丙午。馬は、旅や挑戦の象徴と言われ、「丙」は「火」を表し、明るさ・勢い・行動力を表すそうです。つまり、今年は「勢いよく挑戦する年」。でも、勢いだけで走ると、ゴールを見失ってしまうことがあります。だからこそ、大切なのは、「どこに向かって走るのか(方向)」を決めること。つまり「目標」です。

これも始業式でお話しましたが、メジャーリーガーの大谷翔平選手は、高校生の頃に「目標達成シート」を用いて、「中心目標」と「毎日の具体的行動」を結びつけました。高校生の時に既に「ドラフト1位として8球団から指名される」という目標を立てた大谷選手は、その達成のために必要な要素を具体的に考えました。そして、それぞれの内容について、更にそれを達成するための「行動」を考え、ひとつひとつ実践していったのです。例えば「ゴミを拾う」という一見中心目標とは関係ないように思える小さなことから、コツコツと行動することで、大きな目標を達成し、今では世界中から注目される素晴らしい選手となったのです。

そこで、みなさんも3学期のあるいは、2026年の中心目標を一つ決めてみませんか。そして、「そのためには何が必要か」「どんな行動をするか」を考え、ひとつひとつ、小さな1歩を踏みだしてみましょう。「提出物を遅れず出す」「テストで5点伸ばす」「5分早く起きる」等、何でも構いません。小さくてもイイ、でも“具体的”に。きっと、その小さな1歩が、それぞれの目標や夢をかなえる1歩となることでしょう！それぞれの夢や希望を叶えるためにも、ぜひ実践してみて下さいね。

大谷が高校1年生の時に書いたマンダラチャート

|              |           |            |             |            |               |                  |                      |           |
|--------------|-----------|------------|-------------|------------|---------------|------------------|----------------------|-----------|
| 体のケア         | サプリメントを飲む | FSQ 90kg   | インステップ改善    | 体幹強化       | 輪をぶらさない       | 角度をつける           | 上がらホールをたたく           | リストの強化    |
| 柔軟性          | 体づくり      | RSQ 130kg  | リリースポイントの安定 | コントロール     | 不安をなくす        | 力まない             | キレ                   | 下半身主導     |
| スタミナ         | 可動域       | 食事 夜7時 朝3杯 | 下肢の強化       | 体を開かない     | メソシリコントロールをする | ボールを前でリリース       | 回転数アップ               | 可動域       |
| はつきりとした目標をもつ | 一喜一憂しない   | 朝は冷蔵庫に心は熱く | 体づくり        | コントロール     | キレ            | 軸でまわる            | 下肢の強化                | 体幹増加      |
| ピンチに強い       | メンタル      | 勇気的に走れない   | メンタル        | ドラ1 8球団    | スピード 160km/h  | 体幹強化             | スピード 160km/h         | 肩周りの強化    |
| 魂をつくらない      | 勝利への執念    | 仲間を思いやる心   | 人間性         | 運          | 変化球           | 可動域              | ライナー キャッチボール         | ピッチングを増やす |
| 感性           | 愛される人間    | 計画性        | あいさつ        | ゴミ拾い       | 部屋そうじ         | カウントボールを増やす      | フォーカス完成              | スライダーのキレ  |
| 思いやり         | 人間性       | 感謝         | 道具を大切に使う    | 運          | 審判さんへの態度      | 墨く差のあるカーブ        | 変化球                  | 左打者への決め球  |
| れ儀           | 信頼される人間   | 継続力        | プラス思考       | 応援される人間になる | 本を読む          | ストレートと同じフォームで投げる | ストライクからホールへ投げるコントロール | 奥行きをイメージ  |

3年生は、自分の進路先を決定する大切な時期ですが、実はその先がもっと大切なのです。

4月からの新しい生活で、さらに飛躍する力をつけられるような毎日を送って下さい。2年生は、いよいよ、旭中の最上級生として、学校をリードすることができる力を、1年生は、学校の中心となり、4月に入学する新入生の先輩として、良いお手本となる力を期待します。そして、全校体制、「チーム旭」として、3年生を応援したいと思います！！そのためにも、換気や手洗いうがいなどにより、インフルエンザ等の流行も防げるよう、ご協力をお願ひします。

「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言われるよう、あっという間に過ぎていくのが3学期です。一日一日を大切に。いつも、皆さんと一緒に学校生活が送れる事に感謝しています。

いつもお伝えしているように、もし色々悩んだり、困った時には、1人で抱え込みず、必ず先生でもお家の方でもいいので、必ず誰かに相談して下さいね！ 旭中の一人一人が、かけがえのない存在です。今年も、みんなでドキドキわくわくできる良い年にしていきましょう！



## ★お家の方へ…今年も、どうぞよろしくお願ひ致します。

昨年は本校教育に多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。お陰様で大きな事故等もなく、無事3学期のスタートを切ることができたことを、何よりありがたく感じております。本年も教職員一同、お子達の輝ける未来のために、様々な教育活動に全力で取り組んで参りたいと存じます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

また、3学期は個別懇談もございませんので、何かございましたらいつでもご連絡下さい。

**京都市立旭丘中学校 075-492-1330**

電話対応時刻：午前8時～午後17時30分 ※土・日・祝日は、電話対応等を致しておりません。



## 3学期の主な予定 (諸事情により、変更する場合もございます。ご了承ください。)

1月22日(木) 1年生 JOY JOB LAND

2月16日(月)・17日(火) 3年生 公立前期選抜

1月22日(木)・23日(金) 3年生 学年末テスト

2月18日(水)～20日(金) 1・2年生学年末テスト

1月23日(金) 1・2年生 学習確認プログラム

2月19日(木) 2年生 修学旅行保護者説明会

1月29日(木) 1年生 情報モラル 講演会

2月27日(金) 3年生 性に関する学習 講演会

1月30日(金) 2年生 総合発表(1年生見学)

3月 6日(金) 3年生 公立中期選抜

1月30日(金) 3年生 一斉面接練習

3月10日(火) 3年生を送る会

2月 4日(水) 代専・クリーンデー

3月13日(金) 卒業証書授与式

2月10日(火)～12日(木) 3年生私学入試

3月19日(木) 修了式

3月30日(金) 離任式