



誇

苫小牧市立凌雲中学校
学校だより
第11号
令和7年1月31日（金）

<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/gakko/ryoun/>

学校教育目標

胸 を 張 り
理想にもえる健康人
肩 を 組 み
平和で民主的な社会人
賢 く 正 し く
正義を愛し創造性豊かな文化人
や り 通 そ う
意志の強固な実行人

2月の呼吸・・・3つの型！

凌雲中学校長 細部 善友

保護者並びに地域の皆様、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年末は、校長を含む本校職員数名がインフルエンザに感染する冬休みとなってしまいました。年が明けてもまだ流行が続いているとの報道があり、心配をしておりましたが、始業式の日には生徒たちが皆、元気な顔で登校してくれたのを見て安心しました。しかし、まだまだ油断は禁物です。ご家庭でも手洗い、うがいなどの基本的な感染対策をお願いいたします。

さて、もうすぐ鬼を追い払う節分です。鬼とは、私たちの心の中に宿る邪気でもあります。現代の生活においては、ストレスがその大きな原因となります。3学期が始まって2週間ほどがたち、心身に疲れを感じている人はいませんか。受験が目前に迫ったプレッシャーを感じている人はいませんか。そうしたストレスが病気などの鬼になってしまう前に、生徒、保護者、教職員の皆さんと一緒にストレスをコントロールしてみませんか。

アニメ『鬼滅の刃』では、主人公が“呼吸”で必殺技を繰り出し、凶悪な鬼を倒しますが、私たちも呼吸法で鬼（ストレス）を退治してみましょう。

① 数息観呼吸法（ストレスを感じていないときでも）

目を閉じて、自分の呼吸を心の中で100まで数える。気持ちがすっきりすれば、いつやめてもよい。

② 腹式呼吸（かなり追い詰められてしまったとき）

おなかの力を緩めて、口からハーッと息を吐くときにおなかへこむことを確認する。胸と喉の力を抜いて、「おなかで息をする」感覚で呼吸をする。

③ DNA呼吸法（どんな場面でも）

D=だいじょうぶ、N=なんとかなる、A=あきらめるな、を心の中で言いながら呼吸をする。「だいじょうぶ」で胸から息を吐き、「なんとかなる」でおなかから息を吐き、「あきらめるな」でお尻に力を入れて息を吸う。

（渡部悦和・下園壮太 『折れない心を育てる 自衛隊式メンタルトレーニング』 ワニ・プラス より簡略化して引用）

思春期のお子さんを育てる保護者の皆様、特に受験生を抱えるご家庭では何かと気苦労も多いことかと存じます。私たち大人は、子どもの表情がさえないとき、勉強が手に付いていないようなときについ、「どうしたの」と問い詰めたり、「しっかりしなさい」と励ましたりしたくなるのですが、そんなときは一緒に深呼吸をしてみると効果的です。それでも落ち込んでいるときには、（中学生には少々配慮が要りますが）背中を優しくさすってあげてください。こうした「一緒」の感覚が安心になり、その安心が新たなエネルギーとなるのです。

春はもうすぐそこまで来ています。子どもも大人も元気に過ごし、喜びの春を迎えられることを願っています。

凌雲中の12・1月

【始業式】

1月14日(火)、3学期の始業式が行われました。校長先生からは、「元気に登校してくれたことを嬉しく思います。3年生は受験生。2年生は最上級生になる準備を。1年生は後輩が入学するので、先輩としての準備を」というお話がありました。生徒を代表して[]さん(2年)からは、「健康に注意し、充実した3学期にしましょう。特に3年生は受験に向けてしっかりと準備をして頑張ってください」と激励の言葉がありました。



【伝達表彰式】

1月14日(火)、伝達表彰式が行われました。2学期の終業式に予定しておりましたが、放送での終業式と変更となったため、3学期の始業式に行いました。

今後も「凌雲魂」の活躍を期待しています。



【感謝状贈呈式】

12月23日(月)、以前にご紹介させていただいた地域貢献事業への感謝状の贈呈式を校長室で行いました。

室蘭にある株式会社伊藤工業の代表取締役 伊藤 豊 様へ細路校長から感謝状の贈呈を行いました。

グラウンド横の駐車場を整備していただき、本当に「感謝」です。



【三者懇談】

1月22日(水)～24日(金)までの3日間、2年生は三者懇談を行いました。次年度迎える受験への意識を高め、今までの学校生活を振り返り、今後のよりよい学校生活へつなげるための貴重な懇談会となりました。



「よりよい凌雲中学校にしていけるために」「体罰等に関する調査」へのご協力、ありがとうございました。

「よりよい凌雲中学校にしていけるために」につきましては、まとも次第お知らせさせていただきます。

2月の予定

- 1 (土) バスケットボール冬季大会(男女)
- 3 (月) 職員会議
- 4 (火) 職員会議
テスト計画表配布(1・2年)
- 5 (水) 学力テスト(1・2年)
- 10 (月) 公立高校推薦面接試験
- 11 (火) 建国記念の日
バドミントン中学生交流大会
- 13 (木) 私立高校入試(A日程)
新入生体験入学
- 17 (月) 職員会議
- 18 (火) 私立高校入試(B日程)
放課後学習会
- 20 (木) 学年末テスト(1・2年)
- 21 (金) 学年末テスト(1・2年)
花文字作成(1・2年)
- 23 (日) 天皇誕生日
- 24 (月) 振替休日
- 25 (火) 中央・常任委員会
- 27 (木) 修学旅行説明会(2年)
全国学力・学習状況調査サンプル問題を活用した事前検証(2年・理科)

【凌雲魂】

○バスケットボール冬季大会(男子)

- ・1回戦 73-43 光洋中
- ・2回戦 42-102 ウトナイ中

(女子) 緑陵中と合同

- ・1回戦 54-48 啓北・関成中
- ・2回戦 32-46 白老・白翔中

○アイスホッケー 全国中学校体育大会
☆東胆振C(凌雲・和光・啓明・苫小牧東)
全国第3位

- ・1回戦 57-0 熱海中
- ・2回戦 6-1 東胆振A
- ・準決勝 2-4 八戸第二中
- ・3位決定戦 6-2 全十勝B



進路活動本格化 3年生 『fight!!』

1月18日(土)、苫小牧工業高等専門学校の推薦試験を皮切りに、本格的な受験シーズンがスタートしました。1月は私立高校等の推薦入試、2月は私立高校等の一般入試と公立高校の推薦入試。そして、3月4日(火)が公立高校の学力検査日となっています。なお、公立高校の合格発表は3月17日(月)となっています。

中学校生活も残りわずか、体調管理を万全に、自分の目標実現に向け『fight!!』。

【お知らせ】

北海道教育委員会より、令和8年度(2026年度)の北海道立高等学校入学者選抜学力検査日等が発表されましたのでお知らせいたします(現中学校2年生が対象)。

- ・推薦入学面接日 令和8年2月10日(火)
- ・学力検査日 令和8年3月4日(水)