



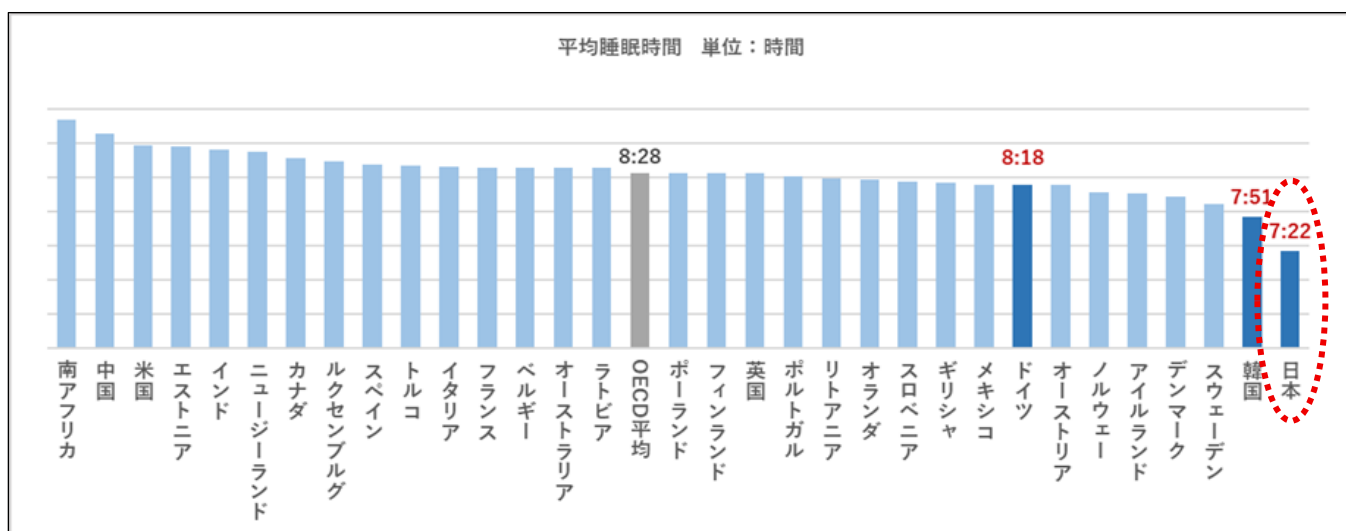
# 西中だより

令和8年 5月 1日  
江東区立大島西中学校  
校長 鈴木 広高  
No. 3

【教育目標】 しなやかに 未来を切り拓く人

## 「眠り」は、未来への最も賢い投資である

4月の全校集会で、生徒たちに「24時間をデザインしよう」という話をしました（西中だよりNo.2参照）。中学生という時期は、人生において最も「やりたいこと」と「やるべきこと」が急増する時期です。部活動、日々の学習、塾、そして友人とのSNSを通じた交流など。生徒らが背負うリュックサックは、放っておけばあっという間にパンパンに膨れ上がり、その重みで生徒自身の足取りを重くしてしまいます。この多忙な日々の中で、多くの生徒が無意識に、しかし確実に犠牲にしているものがあります。それが「睡眠」です。



上のグラフは、2021年のOECD（経済協力開発機構）による調査結果です。日本人の平均睡眠時間は7時間22分。これは加盟33カ国中で「最下位」という不名誉な記録です。世界で最も眠れていない大人たちの背中を見て、日本の子どもたちは育っています。私自身も反省です。

さらに、日本スポーツ振興センター（JSC）が中学生を対象に行った大規模な調査では、中学生の約4割が、心身の健やかな成長に不可欠な「8時間睡眠」を確保できていない実態が浮き彫りになりました。特に学年が上がるにつれ、睡眠時間は削られる傾向にあります。

「寝る間を惜しんで努力する」という言葉は、かつての美德だったかもしれませんが、しかし、最新の脳科学はそれを完全に否定しています。睡眠不足は、脳の最初中枢である「前頭前野」の機能を著しく低下させます。この部分は、感情をコントロールし、論理的に思考し、意欲を司る「司令塔」です。ここが十分に機能しない状態で勉強や練習を重ねることは、いわば「穴の空いたバケツで水を汲む」ようなものです。どれだけ努力しても、肝心の脳に定着せず、逆にイライラや集中力の欠如を招き、心の健康を害するリスクさえ高めてしまうということです。

睡眠は「単なる休息」ではなく、明日を最高の一日にするための「積極的な戦略的投資」だと捉えたいものです。ぜひ、ご家庭でもお子様と対話の時間を持っていただき、「早く寝なさい」という一方的な指示だけではなく、「明日の授業や部活で最高のパフォーマンスを出すために、何時に寝るのがベストかな？」という、プロのアスリートがコンディションを整えるような、前向きな対話をしていただけたら嬉しいです。

中学校での三年間は、大人への階段を登る大切な助走期間です。その土台となるのは、間違いなく「健康な体と心」です。まずは今夜、静かな眠りから、新しい一日を始めていきましょう。



## 学校公開、保護者会実施

4月24日（金）から28日（火）までの3日間、**第1回学校公開**を行いました。3日間で延べ**300名程の皆様**にご来校いただきました。ありがとうございました。

入学・進級して間もない生徒たちの様子を多くの保護者や地域の皆様にご覧いただきたい思いもあり、25日（土）には**保護者会、学校運営協議会**も実施いたしました。

参観された皆様からは、「小学生から中学校になり親として不安もありましたが、学校が楽しいと言っており、学校公開を楽しみにしていました。実際に、先生方やクラスの友達と楽しく生活している様子が見られました」、「生徒さんや先生方に気持ちの良いあいさつをしていただき、清々しい気持ちになりました」など、たくさんのお褒めのお言葉をいただきました。

次回の学校公開は**9月30日（水）から10月3日（土）**に実施します。



## 大島西中フラワーロード

本校の南門から正面玄関までの約60メートルの道は、本校自慢の「**フラワーロード**」です。季節季節の花々が、歩く人たちの心を癒してくれます。



「フラワーロード」は、**地域学校協働本部**の方々の御協力で成り立っています。その季節に合った苗を定期的に植え、整備いただいています。

**環境は人をつくると**言われています。常に花が咲いている環境をとおして、美しいものを美しいと感じる心や命を大切にすることを育てていきます。

**地域学校協働本部**の皆様、いつもありがとうございます。



## 自分の思いを拓き、共に言葉を紡ぐ生徒の育成

本校は、**令和7・8年度江東区教育委員会研究協力校**の指定を受けています。研究協力校とは、「教育委員会から委嘱・指定を受け、特定の教育課題について実践的な研究を行う学校のこと」です。江東区立の中学校では、この2年間の指定は本校1校のみです。

授業をはじめとする全教育活動をとおして、**生徒たちが自信をもって自分の思いを表現でき、相手意識をもちながら言葉を伝えられるように**するにはどういった授業や指導が良いのかを、「**チーム西中教員**」で学び、実践しています。「**Challenge Wednesday**」を活用し、**チームで研究会**を定期的に実施しています。



## <明日5月2日は開校記念日>

本校は、平成14年に第三大島中学校と第四大島中学校が統合して誕生しました。

大島西中としての開校当初は、90名の新入生と、第三大島中、第四大島中から2年生133名、3年生129名、計352名（11学級）の人数でした。そして、第四大島中学校の地に、この2校が統合新校「大島西中学校」となって、今年度で25年目を迎えています。