

校訓	真 善 美	令和7年度 学校だより	発行日	令和7年7月18日
教育目標	自ら考え、協働し、共に未来を 創造する生徒の育成 認め合う心、確かな学力、健やかな心身を育てる	「荒中だより」 7月 文月 第9号	発行者	伊丹市立荒牧中学校 校長 二宮 啓二

1学期終業式に際して

終業式では、各学年の代表が学期を振り返り、思い出や反省を語ってくれました。一人ひとりの発表には、それぞれの学びと成長が詰まっており、大変印象深いものでした。1学期、皆さんは日々の授業に加えて、林間学舎、トライやる・ウィーク、修学旅行といったさまざまな行事に取り組み、多くの貴重な経験を積みました。仲間と協力し、挑戦し、ときに失敗も経験しながら、それを糧として学びを深めていったことと思います。しっかり振り返り、次のステップに活かしてください。

先日の市内総体では、各会場で躍動する荒中生の姿がありました。全力でプレーする姿、そして必死に仲間を応援する姿に、大きな感動をもらいました。1・2年生の皆さんは、先輩たちのように、仲間と力を合わせ、目標に向かって粘り強く努力できる、そんな誰からも応援される部活動を築いてほしいと思います。明日からの阪神大会に臨む生徒の皆さんも、悔いのないよう全力で取り組んでください。

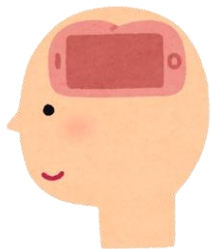
今学期、うれしい出来事もありました。それは、地域の方から学校に「荒中生に助けられました」というお電話を何件かいただいたことです。たとえば、体調が悪く困っている方を見かけて声をかけ、家まで一緒に帰ってくれた。倒れていた方を介助し、安全に家まで送ってくれた——そんな報告でした。何気ない日常の中で、人を思いやり、行動できる力が、皆さんの中に育っていることを誇らしく思います。

さて、明日から夏休みに入ります。自由な時間が増えるこの期間を、どのように使うかが今後の成長に大きく関わります。

「3時間31分」

これは2年生が、1日にスマートフォンを使っている時間の平均です（教育相談アンケートから集計）。動画をなんとなく見続けたり、SNSをだらだらと眺めたりと、そんな時間が積み重なっているのかもしれない。





東北大学の研究によると、スマートフォンの使用時間が1日1時間を超えると学力の低下傾向が見られ、3時間を超えると平均点を大きく下回る生徒が増えるという結果が出ています。また、調査の中では、スマホの使用時間が「1時間未満」の生徒と「3時間以上」の生徒を比較し、学習時間や睡眠時間、学力との関係进行分析したデータも紹介されています。**1時間未満の生徒**では、学習時間や睡眠時間をしっかりと確保していると、**学力もそれに伴って高い傾向**が見られました。つまり、「**努力すれば成果が出る**」状態にあります。一方、スマホの使用が**3時間を超える生徒**では、たとえ同じくらい勉強していたり、十分に寝ていたりしたとしても、**学力が伸びにくい傾向**があるというデータが示されています。これは、時間の使い方が「ながら勉強」や「浅い睡眠」などになってしまい、**集中の質が下がっている可能性**もあるのではないかと思います。つまり、「やっているのに成果が出ない」状態になってしまうのです。（興味のある人は自分でも調べてみてください）

この話から、「スマホを使うな」と言いたいわけではありません。大切なのは、学習時間やスマホの時間、そして睡眠時間などの**生活習慣を自分自身で管理する力**です。1日24時間という限られた時間の中で、学習や睡眠、運動、読書など、自分にとって**本当に大切な時間を確保**できているか、意識する必要があります。

努力すれば成果が出る状態をつくるには、日々の生活習慣を自ら整えることが第一歩です。自分の将来に向けて、**今何が必要かを考えながら、計画的に行動**すること。その積み重ねが、**学力だけでなく、人としての成長にもつながって**いきます。

どうかこの夏休み、自分の目標を明確にし、そこに向けて時間を大切に使ってください。**時間は使い方次第で、意義あるものにも、無駄なものにもなっ**てしまいます。自らを律して、充実した日々を過ごしてくれることを期待しています。

そして、**何よりも大切にしてほしいのが、自分の命**です。夏は、熱中症や水の事故、交通事故など、思わぬ危険が潜んでいます。楽しいイベントが多い季節だからこそ、**冷静な判断**ができるよう心がけてください。

2学期の始業式には、皆さんが一段とたくましく成長し、元気な顔で登校してくれることを楽しみにしています。

