

ゆずいは

南魚沼市立塩沢中学校
学校だより
令和8年度 第3号
令和8年7月28日発行



充実した夏休みを ～生徒に向けて～

明日から、いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。授業がある普段の日々とは違い、これからまとまった「自由な時間」を皆さん一人ひとりが手にします。この時間をどう使うかは、まさに皆さん自身にかかっています。苦手な教科の克服に向けてじっくり勉強に励む。汗を流しながら部活動や地域クラブに熱中する。家族の一員として、これまで以上に家の手伝いに進んで取り組む。あるいは、秋の体育祭を見据えて、リーダーとしての自覚を持ちながら準備を進める。もちろん、じっくりと本を読んだり、自分の好きなことに没頭したりする時間も素晴らしいものです。この夏休みは、皆さん一人ひとりが自分の手でスケジュールをデザインできる、「自分を大きく成長させる舞台」なのです。

しかし、「自分で決める」という自由の裏側には、必ず「自分で選んだことに対する責任」がセットでついてきます。自由な時間が増えるということは、自分の行動を自分で決め、その結果を自分が引き受けるということです。「これくらいなら大丈夫だろう」「みんなもやっているから」といった油断や気の緩みが、水の事故や交通事故、あるいはSNSやネットを巡る思わぬトラブルを招くこともあります。だからこそ、「自分の命や健康をしっかりと守り抜くこと」、そして「周りの人や家族、社会への思いやりを持つこと」は、私たちが安心して自由を謳歌するための最も大切な前提条件です。自分を大切にし、ルールやマナーを守るからこそ、その自由な時間は最高に楽しく、価値のあるものになります。

長いようで、過ぎてしまえば夏休みは本当にあっという間です。「何となくダラダラと過ごしてしまったな……」と後悔する夏にするのか、「この夏、これをやり切ったぞ!」と胸を張って言える夏にするのかは、毎日の小さな生活の積み重ねにかかっています。生活リズムを崩さず、自分で自分をコントロールしてください。この夏休みに自分で考え、行動した一步一步の経験は、これからの人生で、きっとみなさんの大きな支えになります。事故や病気、熱中症などには十分気をつけて、一日一日を大切に過ごしてください。

一回りも二回りも成長した皆さんと、また2学期の始業式に、元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。

塩中生の活躍

大会およびコンクール、各種検定の結果をお知らせします。

<通信陸上競技新潟県大会> (新潟市デンカビッグスワンスタジアム) 6/26 (金)・27 (土)

3年女子100m	2名	予選惜敗
3年男子100m	2名	予選惜敗
1年男子1500m	5位入賞	
共通男子1500m	2名	出場
1年女子100m	1名 (認定地域クラブS&L ACから参加)	予選惜敗
共通女子200m	1名 棄権	2名 予選惜敗
共通男子200m	1名	予選惜敗
共通男子4×100mR		予選惜敗
共通男子4×100mR	(認定地域クラブS&L ACから参加)	予選惜敗
共通女子4×100mR	5位入賞	
共通女子4×100mR	(認定地域クラブS&L ACから参加)	予選惜敗

＜新潟県中学校総合体育大会＞

○剣道（上越市謙信公武道館） 7 / 1 1（土）

女子団体戦

1 回戦 対 胎内・中条中 惜敗

○水泳競技（長岡市ダイブ・ピストニックスプール） 7 / 1 1（土）・1 2（日）

女子100m背泳ぎ 7位入賞

女子50m自由形 予選惜敗

○陸上競技（長岡市営陸上競技場） 7 / 1 1（土）・1 2（日）

共通女子800m 1名 出場

共通男子4×100mR 予選惜敗

共通女子1500m 1名 出場

共通女子200m 1名 予選惜敗

共通男子200m 1名 予選惜敗

共通女子4×100mR 4位入賞

共通女子4×100mR （認定地域クラブS&L ACから参加） 予選惜敗

○軟式野球 7 / 1 1（土）・1 2（日）

塩沢4UNITY（南魚沼市認定地域クラブ）

1 回戦 対 上越西BC 3－2 快勝（三条パール金属スタジアム）

準々決勝 対 北蒲・聖籠中 0－6 惜敗（見附運動公園野球場）

○男子バスケットボール（新潟市西総合スポーツセンター） 7 / 1 1（土）

Wolf Pack MBC（南魚沼市認定地域クラブ）

1 回戦 対 新潟・石山中 51－54 惜敗

＜中越地区吹奏楽コンクール＞（長岡市立劇場） 7 / 1 8（土）

中学生Bの部I デビルズブレイクの伝説 銀賞

＜実用英語技能検定 2026年度 第1回＞

5級合格 9名

4級合格 6名

3級合格 9名

準2級合格 3名

＜令和8年度 校内意見発表会＞ 6 / 3 0（火）

最優秀賞 「心と向き合う」 南魚沼地区大会出場

「感謝の在り方」 南魚沼地区大会出場

優秀賞 「支え」

「好きは夢に」

「あのときの「Hello」

「自分を支えてくれる家族について」

大会や学校生活の様子は塩沢中ホームページをご覧ください