



北条中 学校だより
令和7年度 第3号

よし かせ
芳風

校 訓：質実 自治 奉仕
教育目標：自他を尊重し、自律する生徒

保護者配付 令和7年6月30日
地域回覧 令和7年7月4日

◆<上越地区中学校体育大会>結果

(敬称略、名前の後ろの()内は学年)

○水泳競技 (6/10・11 上越市民プール)

女子100M自由形	第7位	(3)	【県大会出場】
女子50M自由形	第4位	(3)	【県大会出場】
女子50M自由形	第7位	(2)	【県大会出場】
女子50M自由形	決勝進出	(2)	【県大会出場】



○軟式野球 (6/16 新井総合公園野球場)

柏崎東部 (東中, 五中, 南中との合同)
1回戦 対柏崎北部 0-7 惜敗 (六回コールド)

○柔道 (6/16 謙信公武道館)

<団体戦> 第4位 (対城西, 対直江津東, 对上越クラブ) とともに惜敗

<個人戦> 体重別階級 (2) 第3位
体重別階級 (3) 第2位 【県大会出場】
体重別階級 (3) 第2位 【県大会出場】

○女子バスケットボール (6/20・21 リージョンプラザ上越)

予選トーナメント	対糸魚川東	105-25で勝利	} →第2位 【県大会出場】
決勝リーグ	対糸魚川	68-36で勝利	
	対直江津東	49-43で勝利	
	対城西	32-58で惜敗	

<今後の予定>

◆県中学校総合体育大会

【バスケットボール】 7/12(土), 13(日) (リージョンプラザ上越) …上越市
【水泳競技】 7/12(土), 13(日) (ダイエープロビスフェニックスプール) …長岡市
【柔道】 7/19(土), 20(日) (謙信公武道館) …上越市

◆上越地区吹奏楽コンクール 7/20(日) (上越文化会館) …上越市

御礼 保護者の皆様、地域の皆様、応援ありがとうございました。地区大会、県大会、コンクールへの出場に係わり、選手やチームの登録料、生徒輸送料等については、後援会費から多大なるご支援をいただいております。心より感謝申し上げます。

■ 7月の主な予定

月	火	水	木	金	土	日
	7/1 職場体験 (2年)	2	3	4	5	6
7	8 心のアンケート	9 保育園訪問 全校集会 生徒集会	10 県総体・ 吹奏楽部 激励会 専門委員会	11 職業講話	12 県大会① ・バスケ ・水泳	13 県大会② ・バスケ ・水泳
生活改善チャレンジ週間(10日～16日)						
14	15 あじさい剪定作業 職業講話 預り金引き落とし日	16 租税教室3年	17 思春期講座 3年	18	19 県大会③	20 県大会④ ・柔道 地区吹奏楽
生活改善チャレンジ週間						
21 海の日	22 3年確認テスト 預り金引き落とし 予備日	23	24 夏季休業 (～8/24)	25	26 夏渡草刈り	27
28	29 おせっかい カレー販売	30 個別面談	31 個別面談	8/1	2	3

※夏季休業は7月24日(水)～8月24日(日)です。

- ・北条小は、8月27日(水)まで夏季休業です。
- ・小学校と中学校で夏休み明けの日が異なっていますので、ご承知ください。

※**生活改善チャレンジ週間**は、北条小、北条中がともに同じ日程で行います。

→取組の様子を記録するカードには、「私の目標」を記入するとともに、特に、「朝食」「就寝時刻」「メディア使用時間」の3項目について、チェックをします。

※7月29日(火)の午前11時30分頃から、北条中学校駐車場内において、「健康志向のカレー」の販売が行われます。「数量限定」ですが、予約なしで購入可能です。運営する店主様から、15日(火)に生徒向け職業講話をいただきます。

■ 外的姿勢と内的姿勢

オリンピックに「ライフル射撃」で出場を目指している人の話をラジオで聞きました。射撃でオリンピックに出る人って、普段、どんな練習をしているんだろう、的を狙って撃つ「だけ」だよな、銃の性能が上がれば、いい成績が出るのではないのか、などと大変浅はかな第一印象を思い込みました。大会によってルールの違いはあるが90分間で60発を撃つ。その1発1発に神経をとがらせる。90分間続ける集中力。銃を全身の筋力で安定させる体力。そして、力まず力を入れる精神力。何より、呼吸をする際に息を吸う、はく、止めるの違いによって、体の安定さが変わるそうです。肘を伸ばすとか、足を○度に関くなどは、外的姿勢。それに対して、その人が自分の体の特徴に向き合って、安定する位置を見つける内的姿勢があるという話を聞きなんて奥が深い競技なんだと考えました。集中して学習に向かうための内的姿勢について、考えてみたいと思いました。(校長)