

南牧中学校から地域の皆さまへ

南牧中学校  
学校だより



# すずらん

令和7年11月25日

No. 8

文責：倉島 綾子



## 実りを胸に、芽吹きの準備をする冬へ

初雪も観測され、南牧にも本格的な冬の訪れが近づいています。2学期も残り1か月となりました。4月から続けてきた学びが、南中生の成長した姿に映し出されています。いくつか活動の様子をご覧ください。

### ① 総合的な学習の時間(10/31 探究校外学習の日)

個人探究テーマに沿って、校内外で活動しました。下の写真以外にも、南牧村の特産物を使ったお菓子作りを学ぶ生徒、学校統合に向け県内の義務教育学校の生徒と意見交換をする生徒、役場や社会福祉協議会に出かけ、インタビューする生徒等、主体的に取り組む姿がありました。2月16日(月)の授業参観日には、今年度の探究の成果を生徒一人ひとりが発表します(詳細は後日お知らせします)。保護者の皆様、地域の皆様ぜひご来校ください。



南牧の植物を学ぶ  
～松橋さんと村内を散策～



小海線の現状、利用者拡大へ  
～中込駅でインタビュー～



住みやすい南牧村とは  
～小学校でアンケート調査～

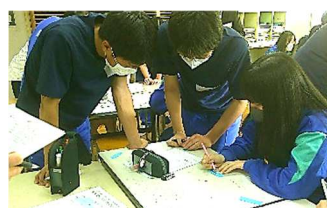


南牧村 PR 用 CM 制作  
～ヤツレン～

### ② 授業公開

南佐久中学校連合教科会にて、3年生の美術の授業公開がありました。「自分の性格を形にしよう」をテーマに、石のペーパーウエイト制作に向けて、アイデアスケッチの場面でした。抽象的なものを形にする難しさを感じながらも、友達からのアドバイスをもとに主体的に再構想する姿がありました。

【生徒の感想から】ありのままの自分を出そうと意識し、分かりやすい形にしました。友達からもらった印象が大体自分のイメージと同じで、アドバイスのおかげで作品の形を決定することができました。



南佐久中学校連合教科会  
3年 美術科授業公開 (11/14)



After 授業の様子  
2年理科 (11/7)  
本校では1人1授業公開で授業を見合い、授業力向上に努めています。  
～霧と雲の発生の仕方の違いは？～



### ③ 生徒会活動充実(立会演説会&役員選挙・秋のわくわく運動・ポジティブ WEEK・感染症予防旬間等)

期間中、2学年は広報や演説練習に協力して取り組みました。他学年への教室訪問では、活発な意見交換がありました。3年生の教室では、これまでの経験をもとに建設的な質問が出されました。1年生の教室では、公約に対し応援したい気持ちが伝えられました。全校で力を合わせて創り上げる来期の生徒会活動が、今からとても楽しみです。

約1カ月の選挙活動期間を経て、本日、立会演説会、投票となりました。



教室訪問の様子



秋のわくわく運動

## 気づきから広がる人権の学び ～11月は後期人権同和教育月間～

前期に引き続き、後期では、1年生は身近な人権、2・3年生は部落差別について学んでいます。

3年生の授業では、「水平社宣言」を通して差別の中で立ち上がった人々の思いや勇気に目を向けました。また、ある女性の体験をもとに、差別を受けた立場の人の気持ちに寄り添い、差別に向き合いました。生徒は、当時の人々の苦しみや、それでも前を向いて生きようとした強さに心を動かされていました。

2年生の授業では、部落差別の歴史を中心に学びました。解放令が出たあとも、差別されてきた人々の生活が改善されず、差別がなくならなかったのはなぜか、みんなで考えました。

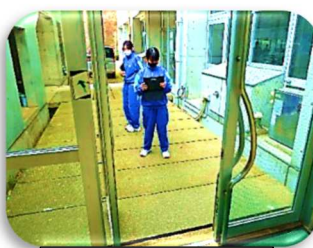
1年生は、帰りの学活時に『IAありがとう月間』と称して、ペアになり今日のよかった出来事や、感謝したいことなどを伝え合っています。最後に前日の日直当番が「今日のありがとう」を発表して終了します。素敵な時間です。

【授業後の生徒の感想から】

自分は、もう部落差別はないと思っていたけど、まだまだ残っていてまだ差別する人が少なからずいるということがやっぱり人が変わっていかないとだめだなと感じました。差別は、差別を受けた人、差別した人みんながつらい思いをすることがわかりました。まずは、自分からそういう考えをもちたくないと思いました。



3年生 授業の様子



1年生 授業の様子



2年生 授業の様子



## メディアコントロールチャレンジウィーク導入

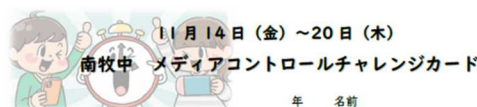
11月6日の授業参観日に合わせ、講師に宮原明人先生(子どもとメディア信州)をお迎えし、「メディアと共に健康に生きる ～メディアコントロールにチャレンジしよう～」と題し、講演会を行いました。

自分で上手くメディアと付き合っていくための自己管理能力「コントロール」について考える会にしたいと、PTA 子育て委員会の皆さんのご協力を得て、実現しました。子ども達がこれから生活していく中で切っても切り離せない「メディア機器」と上手く付き合っていくための力をつける取り組みです。メディア機器は非常に便利である反面、脳への影響が強く、依存状態になるリスクがあること、視力や心、学業といったあらゆる面に影響を及ぼします。

講演会後には、今年度初めての取り組みとして、テスト前の期間にメディアコントロールチャレンジウィークを実施しました。昨日までのお子様の様子は、いかがでしたか？この取り組みは今後も継続していきます。

【講演会後の生徒の感想から】

便利なメディアも増えてきて、最初に見た動画で「すごい！」と思う物もあったけど、その中には、視力や成績を悪くするものがあったから、ルールを決めて使いたい。自分のために使う時間に気を配り、使いすぎないようにしたい。



来週は2学期期末テストですね。このテスト期間に全校でメディアコントロールにチャレンジしてみよう!

わたしは...  
コースに  
チャレンジします。

★下のコースから一つ自分に合った目標を選びましょう。  
自分で考えるオリジナルコースでもよいです。  
★選んだ目標を達成するための手立てを考えて書きましょう。  
(裏面に例が載っているので参考にしてください。)

コース	目標	達成のための具体的な手立て
飯島山コース (初級)	勉強中(学習のための使用を除く)・食事中は電子メディアを使用しない。	
横岳コース (準中級)	平日2時間・休日4時間まで、22時以降は使用しない。(学習のための使用を除く)	
赤岳コース (中級)	平日1時間・休日2時間まで、21時以降は使用しない。(学習のための使用を除く)	
富士山コース (上級)	1日中電子メディアを使用しない。 (学習のための使用を除く)	
オリジナルコース	(自分で決めてね!)	

★ 毎日の記録

	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
達成できた〇 おしい△ できなかった×							
電子メディア 使用時間 (学習時間除く)	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

7日間取り組み感想・振り返り

保護者の方からお子様の取り組みについて感想をいただければ幸いです。



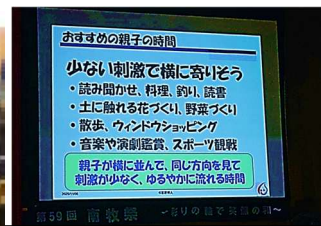
講師 宮原明人先生  
(子どもとメディア信州)



自分の目標を設定します!



グループで意見交換



第2部 保護者に向けたお話し  
『おすすめの親子時間』とは?



## 《令和7年度中学校新人体育大会 結果報告》

【陸上部】 新人陸上競技東北信大会  
高見澤龍征 2年男子 100m (14秒83)  
五十嵐 杏 女子共通 1500m (7分08秒91)

【卓球部】 新人東信佐久予選  
《男子団体戦》オープン参加  
●川上・南牧・小海 1-3 佐久穂  
●川上・南牧・小海 1-3 小諸東  
●川上・南牧・小海 1-3 望月  
●川上・南牧・小海 0-3 御代田  
●川上・南牧・小海 1-3 浅間

《女子個人戦》吉澤花楓：3回戦惜敗  
中島八音：決勝大会へ  
《男子個人戦》佐野悠志：1回戦惜敗

新人東信佐久決勝大会  
《女子個人戦》中島八音：1回戦惜敗

【女子バレーボール部】 新人東信大会  
予選リーグ1日目2位  
○南佐久 2-1 上田第二・上田第三  
●南佐久 1-2 小諸東  
○南佐久 2-1 塩田  
予選リーグ2日目3位 惜敗  
●南佐久 1-2 浅間中  
●南佐久 0-2 風信子ヤングクラブ  
○南佐久 2-0 芦原中

【サッカー部】 新人東信大会  
予選ブロック3位 決勝トーナメントへ  
●南佐久 1-3 依田川FC  
○南佐久 11-1 セレージャ東御  
決勝トーナメント2回戦惜敗 ベスト8  
○南佐久 1-0 浅間  
○南佐久 0-4 上田第一・上田第五

【女子バスケットボール部】 新人東信大会  
●南佐久 19-55 軽井沢  
●南佐久 26-71 白田 予選リーグ3位  
●南佐久 42-47 塩田 1回戦惜敗 ベスト16

【男子バスケットボール部】 新人東信大会  
○南佐久 106-24 上田第一  
○南佐久 32-87 塩田 予選リーグ1位  
○南佐久 80-65 上田第五  
○南佐久 74-37 軽井沢  
○南佐久 54-49 白田・望月・浅科  
○南佐久 63-56 東御東部・北御牧 優勝🏆  
県新人バスケットボール選手権大会  
○南佐久 66-45 南箕輪  
●南佐久 46-81 戸倉上山田 ベスト8

【剣道部】 新人東信大会  
《男子個人戦》武田侑士：1回戦惜敗

【野球部】 新人東信大会  
●小海（南牧）・佐久穂 8-9 浅間 1回戦惜敗

《今後の大会予定》

【スケート部】1月5日(月)6日(火)長野県中学校総合体育大会スケート競技大会(長野市EMウェーブ)

【吹奏楽部】1月10日(土)アンサンブルコンテスト東信A大会(佐久市コスモホール)



### 当面の予定



学校だよりは HP でも閲覧できます

月 日	行 事	SB 発車時刻	月 日	行 事	SB 発車時刻
11/24(月)	振替休日		10(水)		15:45
25(火)	立会演説会・選挙	16:45	11(木)	保護者懇談会③	14:30 16:30
26(水)		15:45	12(金)	保護者懇談会④	14:40 16:40
27(木)	教育相談①	16:45	13(土)	週休日	
28(金)	教育相談②	16:45	14(日)	週休日	
29(土)	週休日		15(月)		16:45
30(日)	週休日 南牧の子どもたち展最終日		16(火)	村三校 PTA 役員会	16:45
12/1(月)	性教育出前授業(2・3年) Chromebook 研修(2・3年)	16:45	17(水)		15:45
2(火)	Chromebook 研修(1年)	16:45	18(木)	生徒会クリスマス企画	16:45
3(水)		15:45	19(金)	生徒総会	16:45
4(木)		16:45	20(土)	週休日	
5(金)	なぎなた出前授業	16:45	21(日)	週休日	
6(土)	週休日 数学検定		22(月)	スクールカウンセラー来校 生徒会引継ぎ会	16:45
7(日)	週休日		23(火)		16:45
8(月)	保護者懇談会①	14:40	24(水)		15:45
9(火)	保護者懇談会②	16:40	25(木)	賞状伝達・終業式 スケート部県大会壮行会	15:25



学校評価アンケートへのご協力をお願いします。詳しくは先日お配りした通知をご覧ください。12/3メ切