



学校通信

我が輩はトラフズク

令和7年9月22日 No.6

弘前市立第三中学校 (担当: 教頭 前田 達哉)

創造・感動・笑顔

秋に「カロリー」の話

校長 小笠原 恭史

食欲の秋、私は、栗（モンブラン）、ぶどう、柿、焼き芋、秋刀魚など、秋の味覚が大好きです。調べてみると、どれも高カロリーで驚きました。

“カロリー”は食べ物に含まれるエネルギー量です。この歳になるとカロリーには悪い印象が強くなってしましますが、本来は体を動かすためのエネルギーです。

実は、この食べ物のカロリーのように考えることができる「勉強」の単位があります。長い時間の勉強が苦手な私が考えた「勉カロリー」という単位です。

「勉カロリー」は、勉強した量のうち、実際に“力”となる勉強エネルギーのことです。計算方法は、勉強した量（時間や問題数）×本気度（本気度マックスを100%）です。

(学校での授業) $300 \times 0.50 = 150$ 勉 cal
+ (家庭での勉強) $60 \times 0.50 = 30$ 勉 cal

180 勉 cal

① (学校での授業) $300 \times 0.50 = 150$ 勉 cal
+ (家庭での勉強) $90 \times 0.50 = 45$ 勉 cal

195 勉 cal

② (学校での授業) $300 \times 0.60 = 180$ 勉 cal
+ (家庭での勉強) $60 \times 0.50 = 30$ 勉 cal

210 勉 cal

←例えば、学校で50分授業を6時間（300分）を本気度50%で受けた場合は「150勉カロリー」。家庭で1時間（60分）を本気度50%で勉強した場合は「30勉カロリー」。合わせて1日「180勉カロリー」となります。

ここで「勉カロリー」を上げる2つの方法を紹介します。

- ① 本気度はそのままに、家庭での学習時間を1.5倍の90分にした場合で、1日の「勉カロリー」は「195勉カロリー」になります。
- ② 学習時間はそのままに、学校（授業）での本気度を10%高めてみた場合で、1日の「勉カロリー」は「210勉カロリー」となります。

「学力」を高めようとするとき、家庭での勉強時間を増やすことから考えがちですが、「勉カロリー」から考えると、本気度を高める方が効果的です。

また、家庭にはゲームや布団など誘惑が多く、質問できる人もいません。一方、学校は誘惑が少なく、教えてくれる先生がいます。やはり、学校で授業の本気度を高めることです。

授業中、集中力が続かなくなってくると、“帰ってからやろ”、“あとから何とかしよ”という思いが込み上げてきます。そのときこそ本気度を高め取り組むのです。大変そうに思いますが、そこで得られるのは“高「勉カロリー」”です。

秋です。バランスよく「カロリー」をとりましょう。

三中学区の子ども像(15歳の姿) 地域を思い、未来に向かって主体的に学び、心身ともにたくましい子ども

避難訓練・防災教室 ～災害に備えて～

8月27日（水）、避難訓練（水防訓練）と合わせて「防災教室」を開催しました。

最初に、大雨により校舎1階部分が浸水の恐れがあると想定し、1階にいる生徒（1学年）が2階ホールへ避難し、2・3階にいる生徒は、教室に戻り、待機するようにしました。

「防災教室」では、市役所：防災課から講師をお招きし、「弘前市防災マップの活用」等について講話をしていただきました。警戒レベル3になると地区の東側の地区（大成小・三大小学区）が浸水の可能性があること、平時から事前に家族間で確認しておかなければならないことなどについて、スライドを交え、分かりやすくお話していただきました。

本校は災害時の避難所に指定されており、地域の方や保護者、各小学校職員にも参加を呼びかけ、仮想避難者としてご協力いただきました。教職員も含め、防災に対する意識を高める機会となりました。



プロから学ぶ“エンゲキ寺子屋”

8月28日（木）、演劇部は、演劇ユニット「一揆の星」から講師をお招きし、“エンゲキ寺子屋”を開催しました。

滑舌トレーニングから取り組みました。プロの劇団員さんからの指導を受け、最後はミュージカルに挑戦するなど、専門的なことを学び、貴重な経験となりました。

三中祭での発表に向けて、部員は練習に励んでいます。ぜひ、生徒の活躍をご覧ください。



弘前市中学校英語弁論大会

9月10日（水）、弘前市総合学習センターで「弘前市英語弁論大会」が行われ、本校から3年生2名が出場しました。

英語科の先生方、そして2学期から赴任したモーリー先生、から指導を受け、練習を重ねました。大会では、その成果を堂々と発揮し、入賞することができました。

暗唱の部：平山瑞月希：「The Diary of Anne Frank」6位
創作の部：明岡 伊吹：「From Stumbles to Steps」6位



「学習支援室」開室のお知らせ

学校生活における困り感の軽減策の一つとして、「学習支援室」を開室することにしました。生徒・保護者の皆さんには案内文を配布しました。

まず、数学（小5の算数から中1の内容）の個別指導を全学年を対象に行います。実施にあたり、生徒本人の希望と保護者の了承を前提とし、申込書が提出された段階で、生徒本人（保護者）と詳細について確認してから始めます。（案内文を参照ください。）

この取組は、苦手な生徒を呼んで（残して）行うような対処的なものではありません。算数の復習から積極的に取り組みたい生徒が活用するものです。

よろしくをお願いします。

〇思いやりの心を持ち、共に生きる 〇すすんで学び、あきらめない 〇心と体をきたえ、笑顔を広げる

中体連秋季大会：新人戦～1・2年生による新チームで

9月13日（土）・14日（日）、中南地区中体連秋季大会：新人戦が行われました。

大会前日には、本校体育館で生徒会主催による部活動激励会が行われ、生徒会代表から「これまで積み重ねた努力を信じて、仲間と一緒に最後まで諦めず、頑張ってください」と激励の言葉がありました。

続いて、各部活動・クラブチームの代表の生徒から、「先輩に追いつくよう教えてもらったことを生かして全力を尽くします」「部員全員で気持ちを一つにして、自分たちのよさを生かして頑張ります」など、決意や感謝の気持ちが述べられました。また、3年生からは「緊張すると思うけれど、笑顔と声援を絶やさず自信をもって、楽しんでプレーしてください」、校長からは「“PRIDE”～自分がどう生きるかの自らの基準。それぞれの人（立場）ごとに、それが問われるときです。期待しています」などメッセージが贈られました。

どの競技においても一生懸命なプレーがみられ、それぞれの選手や部活動において有意義な大会となりました。

保護者の皆様には、送迎等で大変お世話になりました。



《3年生からのメッセージ》

熱戦の足跡

□野球
1回戦：対 附属中 勝ち
2回戦：対 弘前南BBC 惜敗

□バスケットボール男子
2回戦：平賀西中 勝ち
準決勝：対 一中 勝ち
決勝：対 二中 勝ち
＜優勝・県大会出場＞

□バスケットボール女子
予選リーグ
対 津軽中 勝ち
対 東中 惜敗

決勝トーナメント
準決勝：対 二・四中 勝ち
決勝：東中 勝ち
＜優勝・県大会出場＞

□サッカー
予選リーグ
対 尾上SC 惜敗
対 南黒FC 惜敗

□陸上競技男子
棒高跳び2年：
齋藤晃希 1位＜県大会出場＞
工藤愛士 4位

砲丸投げ1年：
藤田諒輔 5位＜県大会出場＞
前田輝龍夢 6位

□バレーボール男子
予選トーナメント：
対 五・津軽中 勝ち
対 尾上中 惜敗

決勝トーナメント
1回戦：対 中郷中 勝ち
準決勝：対 四中 勝ち
決勝：対 五・津軽中 勝ち
＜優勝・県大会出場＞

□バレーボール女子
予選トーナメント
対 平賀西中 勝ち
対 二中 惜敗

決勝トーナメント
1回戦：対 中郷中 惜敗

□卓球男子
団体戦：予選リーグ
対 四中 勝ち
対 南中 勝ち
対 明徳中 勝ち

決勝トーナメント
1回戦：対 附属中 勝ち
準決勝：対 卓球センター 惜敗
代表決定戦：対 一中 勝ち
＜県大会出場＞



県大会出場8競技52名

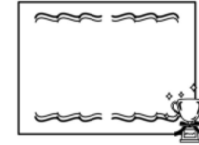
1500m2年：
山崎僚太 4位＜県大会出場＞

走り幅跳び1年：
古川隆惺 1位＜県大会出場＞

共通4種2年：
笹森星輝 6位

男子総合7位

□剣道男子
団体戦：予選リーグ
対 黒石中 勝ち
対 一中 勝ち
対 護国館 勝ち
決勝トーナメント
準決勝：対 石川中 勝ち
決勝：対 附属中 勝ち
＜優勝・県大会出場＞



個人戦：
齊藤悠騎 3位＜県大会出場＞
福士海渡 5位

□水泳女子
個人戦：寺島夢見月
100m背泳ぎ 1位
100m平泳ぎ 1位
女子総合：1位

□卓球女子
団体戦：予選リーグ：
対 藤崎中 惜敗
対 平賀東中 勝ち

決勝トーナメント
1回戦：対 平賀西中 勝ち
準決勝：藤崎中 惜敗
代表決定戦：対 一中 勝ち
＜県大会出場＞

個人戦：
岡野優菜 3位＜県大会出場＞
須藤心愛 9位＜県大会出場＞

□ソフトテニス男子
団体戦：予選リーグ
対 大鰐中 惜敗
対 一中 勝ち



決勝トーナメント
1回戦：対 二中 惜敗

個人戦：
館山義丸・大高鳳夏 5位
＜県大会出場＞

□ソフトテニス女子
予選リーグ
対 東中 惜敗
対 五中 惜敗

10月の予定

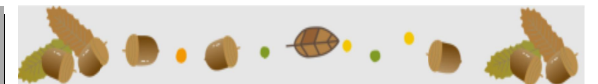
1日（水） 平常①～⑤

2日（木） 短縮①～⑥
3日（金） 短縮①～⑥、生徒会委員会、英語検定
6日（月） 短縮①～⑥
7日（火） 平常①～③

*生徒下校12:05 給食なし
第2回中教研Ⅰ
(2年1組、3年2組)

8日（水） 平常①～⑤、3年教育相談①
9日（木） 平常①～⑤、3年教育相談②
10日（金） 平常①～⑤10月テスト、合唱タイム①
14日（火） 平常①～⑤

3年教育相談③、合唱タイム②
15日（水） 平常①～⑥、合唱タイム③
16日（木） 平常①～③
*生徒下校12:05 給食なし
*第2回中教研Ⅱ



*変更になる場合もあります。

17日（金） 短縮①～④、⑤⑥生徒会役員
選挙立会演説会・投票
合唱タイム④

20日（月） 短縮①～⑥
21日（火） 平常①～⑥、合唱タイム⑤
22日（水） 短縮①～⑤
23日（木） 平常①～⑥、合唱タイム⑥

*2年職場体験学習～10/24
*3年ふるさと学習
24日（金） 平常①～⑥、合唱タイム⑦
*3年進路説明会13:30～

27日（月） 短縮①～⑥
後期生徒会委員会
28日（火） 平常①～⑥、合唱タイム⑧
29日（水） 平常①～⑤、合唱タイム⑨

30日（木） 平常①～⑥、合唱タイム⑩
31日（金） ①～④合唱コンクール
⑤学活