

# セルコンだより

第 14 号  
2026年3月2日  
豊橋市立中部中学校

## 第9回リフレッシュ講座は

## CHUUBU リレーマラソン 2025

第9回目のリフレッシュ講座は、「CHUUBU リレーマラソン 2025～チームを作って、運動場を走りまわろう～」です。チームは何人でエントリーをしてもOK、1周で交代しても2週で交代してもOKという楽しいルールのもと、運動場を15分間走り続けました。運動場や校舎の窓には、走る仲間を応援するギャラリーで埋め尽くされ、大歓声の大盛り上がり。先生たち職員も、校長先生を筆頭に、大きなけがをすることなく走りきることができました。運動することのよさを感じるリフレッシュタイムでした。



中部中では

## 「セルコンの木」を育てています



セルコンルームで育てている「セルコンの木」。「セルコンができるようになって、こんないいことがあった」という生徒の声が葉になり、どんどん立派な木に育ってきました。この1年間で、睡眠の大切さ、メディアとの付き合い方、ストレッチや運動など体を動かすことの大切さ、レジリエンストレーニングなど、セルコンのコツをたくさん学びました。そして、学んだことを実際にやってみて、成果を感じている生徒が増えてきていることは、まさに「Over the Top～昨日の自分より今日の自分、今日の中部より明日の中部～」ができてきている証拠です。

今年度大人気だったリフレッシュ講座は、来年度も実施予定です。ぜひ楽しみに。レッツセルコン!!