

<教育目標>



英知の風かおり 友愛の情ふかく 精励の志つねに

新しい<sup>ま</sup>都会<sup>ち</sup>に (中野中だより)

平成 29 年 7 月 19 日発行

No. 6 校長 矢口 仁

チャレンジ精神 — 自己を高める — 校長 矢口 仁

向日葵に 天よりあつき 光来る 橋本 多佳子

3年生は修学旅行という大きな行事を終え、深い学びと  
思い出づくりができました。

第二回本屋大賞受賞の「夜のピクニック」(恩田 陸著)  
では、北高校の伝統である夜を徹して 80 キロ歩く行事が  
出てきます。主人公は3年生で、高校生活最後の大きな行事  
に対する思いがよくわかります。疲労の極限の中、貴子と融の二人を中心に、友情や  
恋がテンポよく描かれ、お薦めの本の一つです。



さて、80 キロを歩くよりもはるかに大変なアイアンマンレースを 83 歳で完走した  
稲田弘さんの話を読みました。3.8 キロ泳ぎ、自転車で 180.2 キロ走り、最後にフル  
マラソンを走るという驚異的なスポーツです。制限時間は 17 時間で、稲田さんは 80  
歳の時に 15 時間 38 分 25 秒で完走し、これは今でも 80 代部門の最高記録です。

大学卒業後、NHKの記者となり取材に走り回ったことはありますが、本格的なス  
ポーツとは無縁でした。中学・高校時代に陸上部で短距離を経験、しかし、リレーの  
補欠選手で、最後まで続けられなかったといえます。しかし、趣味の山歩きは仕事を  
しながらもずっと続けたそうです。

60 歳の定年で、奥さんの病気の介護のために仕事をすっぱりと辞め、自宅の近く  
のスポーツジムに通い始めたことが、トライアスロンへのきっかけでした。

2年前、83 歳で挑んだ五回目のレースでは、ゴールの 50m 手前で意識を失う寸前  
となりました。立っては歩き、フラフラと前に進みます。気力を振り絞りますが、あ  
と 1 m でまたダウン。最後は這ってゴールしたといえます。記録は 16 時間 50 分 5  
秒。その年に限り、制限時間が 16 時間 50 分ということで、完走したものの記録は認  
められませんでした。

稲田さんは語ります。「年を重ねても、記録は更新できると信じ続け、一日も欠か  
さずに練習しています。どうやったら、1 分でも 1 秒でも速くなれるかを考えて試し、  
失敗してはまた試す。それが純粋に楽しいのです。」80 歳を超えてもなお、自己を高  
めようとするその姿勢に心をうたれました。

夏休み、自分の時間がたくさんあります。今の自分にとって、大切なことは何かを  
考え、自己を高める努力を続ける、充実した 42 日間にしてほしいと思います。

## ☆ 中野中学校 SNS ルールについて

中野中学校では、東京都 SNS ルールの策定を受け、学校独自の SNS ルールを作り、健全な学校生活を目指しています。昨年度、生徒会が中心となってルール作りを行い、生徒会の中央委員会を中心に策定したものが以下の内容です。

### ☆ 使用時間のめやす

- 1 23 時～6 時の時間帯は、SNS を使用しない。
- 2 1 日 2 時間以上は、SNS を使用しない。

### ☆ マナーと使い方

#### 1 家族と使い方を決める。

危険なサイトにアクセスできないように制限（フィルタリング）をかけてもらう。また、有料アプリのダウンロードなどお金を使用するときは、必ず保護者に相談しよう。

#### 2 人の悪口や噂話などを書き込まない。

相手のことを思いやり、自分がされたら嫌なことはやめよう。

#### 3 むやみに画像や個人情報を掲載しない。

個人情報とは、氏名・生年月日・住所・位置情報・電話番号・学校・写真・メールアドレス等、単独または組み合わせることによって個人を特定できる情報。

#### 4 大事なことは直接会って伝える。

### ☆ トラブルへの対応

困ったことが起きたら、すぐに保護者や学校、警察などに相談する。

#### [相談先]

電話相談：全国共通人権相談ダイヤル 0570-003-110

子ども人権 110 番 0120-007-110

女性の人権ホットライン 0570-070-810

法務省人権相談窓口：インターネットで「法務省 人権相談」で検索してください。

### 【ご家庭へのお願い】

ご家庭で SNS をお子様が使用している場合には、夏休みの間に、どのような使い方が適切か、学校のルールを参考にしながら、「家庭ルール」を策定していただきたいと思います。健康的で規則正しい生活習慣（睡眠時間・食事・適度の運動等）がどうあるべきかと併せて考えていただけたらと思います。

過去二年間の本校の調査によると、テレビや PC、スマホ等、画面を見ている時間が一日合計 2 時間半以内の生徒が、学年が上がるにつれて、学力がよい方向に向かっている傾向が見られました。そんなことも意識しながら、ルール策定をよろしく願います。

### ◎ 夏の弁当対策

暑い日に部活動等で弁当を持ってくる際は、以下の点に注意することによって、食中毒の対策になると言います。ご協力、よろしく願います。

- ① 保冷材を必ず使用する。
- ② 食材が完全に冷めてから弁当箱に詰める。
- ③ 汁気を十分にきって詰める。
- ④ 食材の中心まで火を通し、味はやや濃くしておく。 ※ 水分が多く、箱内が 40℃前後だと細菌が繁殖しやすく、要注意です。