



# 中野中学校だより

令和6年9月30日(月) 発行 第5号

## 『不安』(9月2日全校集会より)

中野中学校長 竹之内 勝

はじめに、昨今の災害に際し、被災された皆様に、心からの哀悼とお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い平穏な日常が戻ることをお祈り申し上げます。

皆さんの中にも、ご親族やご友人など、被災された方がいらっしゃるかもしれません。不安・心配等の際は、スクールカウンセラーをはじめとする専門家等が中野中にはいますので、遠慮なく相談してください。

改めまして、おはようございます。前期後半が始まりました。笑顔の皆さんと会うことができ、とてもうれしく思っています。

夏休みは、自習室・図書館開放、補充教室、水泳教室、部活動、飼育活動、連合陸上競技大会への練習、ボランティア活動など、地域の方々にも見守られながら、“夏休みだからこそできること”へ積極的に取り組んでいる中野中生の姿をたくさん見ることができ、心からうれしく感じています。中野中生一人ひとりに、「笑顔で真剣に取り組むことができる」というよいところがあります。すぐに成果が出ないこともあるかもしれませんが、未来の大きな成果を楽しみに、これからも笑顔で継続していきましょう。

さて、今日は「不安」についてお話しします。物事には、全て「正(+)」と「負(-)」の両面があります。「不安」にも、マイナスの側面だけでなく、プラスの側面があるという話です。

失敗への不安は、成功を生む源、自己への不安は、向上心の源  
他者への不安は、社会性を育む源  
未来への不安は、将来の計画を作る源



です。

このように、「不安」はとても大事な感情です。不安を感じている自分をそのまま認めれば、不安が様々なものを育む源であることに気がきます。

不安を前向きに受け止め、力にする。不安だからこそ、しっかり準備する。

FOR 2050 (2050年に向けて)、身に付けてほしいと願っています。

## ボランティアに参加してくれました！！

中野中には、地域から様々なボランティアの依頼が来ています。夏休みから9月中旬にかけても、地域のお祭り等にボランティアとして、参加してくれた生徒が何人もいます。ありがとう。

この先も、中野中生のボランティア活動を応援します。



# 中野・ウェリントン友好子ども交流2024

「中野・ウェリントン友好子ども交流2024」は中野区とニュージーランド・ウェリントン市の中学生が、隔年で相互に訪問し、ホームステイをしながら、体験入学、語学学習、異文化交流等をおこなうことにより、お互いの文化や言語、歴史を学び、国際人として成長するための一助とすることを目的として、行われている事業です。7月26日(金)～8月11日(日)の17日間のホームステイに、本校からも5名の生徒が参加しました。

1番印象に残っていることはホストファミリーとその友達3人でお泊り会をしたことです。一緒に夜中までゲームをしたり、お菓子を食べたりしたことは本当に楽しかったです。

大変だったことは、自分が言いたいことがなかなか伝えられなかったことです。言いたいことが伝えられないとなんだか悔しくて、英語の勉強をもっと頑張ろうと思いました。

私はこの交流事業を通して、ちょっとだけ勇気と自信がついたような気がします。これは、これからの学校生活の中で役に立つかもしれません。

オールブラックス🏏の試合を生観戦したことが、1番印象に残っています。大変だったことは、日本との主食の違いでした。現地では、英語でのコミュニケーションで困難があったので、もっと勉強していきたいと思います。また、留学というものはとても貴重な経験だと感じたので、今後も積極的に参加したいと思います。

ニュージーランドに行って感じたことが2つあります。1つは、英語の大切さです。ニュージーランドは英語が公用語なので、すべて英語です。勉強していてもいざしゃべると頭が真っ白になりました。2つは、文化の違いの理解です。やはり、日本とニュージーランドでは食文化をはじめ、いろいろな文化の違いがありました。この違いを認めることが大切だと思いました。



壮行会の様子

楽しかったことはたくさんあります。アスレチックに行ったこと、ショッピングに行ったこと、野外体験をしたこと、ホストファミリーとゲームをしたこと、学校に行ったこと、など。でも、学校の授業やコミュニケーションは少し難しかったです。この体験で、普段と違う環境で英語を学習し、文化を知ることができたから、学んだ英語を使っていきたいです。

壮行会での「そうらん節」披露

ニュージーランドの学校に行って感じたことは衛生環境の悪さです。果物の皮が床に落ちていたり、水飲み場の下に排水溝がなかったりと日本との違いに驚きました。でも、購買があったり、ホームクラスがあったりと自由度が高いこともわかりました。日本の学校がとてもきれいだということがわかりました。



## 快眠セミナー&食欲体力向上週間 ～体育健康教育～

人生100年時代といわれる昨今、元気で充実した人生を送るためにも、“健康”が重要となります。

健康で活力に満ちた生活をデザインする資質や能力を育成するために、昨年度と今年度は様々な取り組みをしています。

今回は、健康な生活に欠かせない“睡眠”について専門家をお呼びし、講演していただきました。

健康な生活には「体内時計を整えること」が必要であること、質のよい睡眠をとるためには、寝る前には、スマホやTV等のブルーライトを浴びないこと、枕の高さについて等、たくさん教えていただきました。

お話の最後にあった「嫌なことや悩みはふとんの中へは持ち込まない！」をぜひ、実践していきましょう。



また、食欲体力向上週間として、“自分の身体の状態を知る”ために、昼休みの時間を利用して、握力・垂直飛び・腕立て伏せの測定をしたり、楽しみながら運動をし、体力の向上を図るために、学年別ドッジボール大会を行ったりしています。

また、月2回程度、東京学芸大学の大学院・大学生が、「中野フィジカル・フィットネスラボ」を開催しています。これも、楽しみながら運動を行える取り組みです。職員会議等と並行して行っていることが多いので、部活動が始まる前に、準備運動代わりや運動不足の生徒はその解消に参加をしようでしょうか？



## 「スママチ」から「すぐーる」へ切り替えを

先日、通知をいたしました。家庭からの欠席・遅刻連絡等に利用していた「スママチ」がサービス提供の終了に伴い、「すぐーる」を利用することになりました。

前期（10/11まで）は「スママチ」の利用を続けますが、後期からは「すぐーる」での運用となります。早めにご登録をお願いします。





# N組 修学旅行



9月15日(日)~17(火)の2泊3日で、3年N組の修学旅行が行われました。

初日は、新大阪の駅から、近鉄奈良線等を利用し、奈良へ見学に行きました。車窓から平城京の跡地を眺め、東大寺に向かいました。その道すがら、奈良公園内の鹿に大興奮!! 東大寺では、大仏の大きさに圧倒され、写真を撮たくさん撮りました。校長先生のガイド付きでした。京都へ戻り、休憩した後、夜の祇園散策。ライトアップされた鴨川を見て、いたく感動しました。



2日目は京都市内の散策でした。金閣寺のきらびやかな建物に驚き、龍安寺では、暑い中、石庭を眺め、穏やかな時間を過ごしました。昼食後、二条城へ。二の丸御殿の華やかさに感動しつつ、天守閣跡に上り、敷地の広大さに驚かされました。その後、京都御所に行きました。御所はあまりに広大で、庭園がたいへんすばらしいと感嘆の声があがりました。



3日目は、清水寺に行きました。清水の舞台で記念写真を撮り、下をのぞき込みました。音羽の滝で、運氣上昇を願いました。最後に三十三間堂では、自分に似た仏像探しをしました。1日におよそ、2万歩を歩き、充実した3日間でした。(N組担任)

中野中生 活躍中!!!



## 中野中部活動 ニュース その3

### 【水泳部】女子

中野区水泳大会

◆日時 8月25日(日)

◆参加者 3年4名、2年11名、1年6名

◇結果

~自由形 50m~

2位 五十嵐 あゆ美さん(3年)

田村 達成さん(3年)

~自由形 100m~

1位 田代 もかさん(2年)

2位 永島 理咲さん(2年)

~個人メドレー~ 200m

1位 蜷川 千衣さん(2年)

~平泳ぎ 50m~

1位 田村 達成さん(3年)

3位 笠井 咲良さん(2年)

~背泳ぎ 50m~

1位 蜷川 千衣さん(2年)

~バタフライ 50m~

1位 五十嵐 あゆ美さん(3年)

2位 宮澤 恵さん(2年)

3位 亀廻井 謙佑さん(3年)

~フリーリレー 200×4~

1位 二橋・亀廻井・橋田・田村

五十嵐・笠井・宮澤・蜷川

### <職員の異動がありました>

転出 事務主査 原口 朋子 さん

中野東中学校に異動 (8/1付) たいへんお世話になりました。

転入 事務主査 西畑 聖典 さん

中野区役所より (8/1付) これからよろしくお願いします。