



校訓『不惜精進』

教育目標『自主・勤勉・共生』

令和3年12月24日第 14 号

練馬区立練馬中学校

発行：校長 日下石直美

練馬中だより

《 One Step Forward (一歩前へ!) 》



今できることを 確実に やっていこう



【ゆく年くる年】

思わず拳をギュッと握り、肩にも力が入ってしまう、そんな寒い日が続いています。今年一年の世相を表す漢字一字が『金』に決まったと先週報道されました。ちなみに去年は、『密』だったそうです。皆さんの一字は、何でしょうか。

10月1日から平常に戻した状態を Keep するべく、様々な制約や決まりの中で学校生活を願っていました。

今日は、2学期の終業式です。通知表が配られます。観点別評価は3観点、評定は1～5です。

数字に目が行ってしまいますが、落ち着いたら、所見や委員会・係活動・出席の記録にも目を向け、間違いがないか最終確認をお願いします。

先生方からの道徳所見を読ませてもらいました。皆さんの心や気持ちの変容をよく書いてくれています。今後も道徳の授業を楽しみにしてほしいと思います。

三者面談では、成長した点や頑張ってきたこと、また、期待されているところがはっきりさせられたと思います。いいところは、ぜひ伸ばしていただき、課題とするところを、3学期に取り組んでください。学年便りにも先生方の思いがあるので、しっかり読んで下さい。

さて、3年生の皆さんとは、面接練習を通して「進路」にむかう意気込みを見させてもらいました。冬休みも変わらぬ努力を続けてください。

2年生の皆さん、いよいよスキー教室に行けそうです。積雪は現在60cmです。初めての宿泊行事ですから、しっかりお願いします。

1年生の皆さんは、校外学習を成功させてくれました。楽しいまとめを作って掲示しています。学年のチームワークをさらに向上させてください。

6組の皆さんは、校外学習を「キツザニア」で行いました。様々な仕事があり、興味をもって取り組んでいました。とても勉強になりました。

今年を総括してみると、皆さんは、よく頑張っていました。それに先生方、主事さん方、給食調理の方々、事務の方々、おうちの方々、そして地域の方々も皆、頑張っています。

私たちは、今、新型コロナウイルス変異株にも向き合う者として、同じ空の下で生きています。思いは色々でしょうが、現実を受け止めながら、健康・安全に注意し、できることから『One Step Forward』一歩前に進んでいきましょう。

最後に、注意を3つ。

- 1つ、冬休みのしおりをよく読み、自分の行動に責任を持つ。
- 2つ、命を大切に、事故やケガ、感染症等に気をつける。
- 3つ、心と体をリフレッシュ。1月8日(土)3学期始業式に、元気な心と体で会いましょう。

コロナ禍にあって、保護者の皆様、地域の皆様には、大変お世話になりました。穏やかな新年が迎えられるようご祈念申し上げます。

(校長)

【各種表彰】

第89回全国書画展覧会 書の部 筆都大賞 Oさん
 東京都読書感想文コンクール 都佳作 Wさん、Kさん
 税の作文 練馬区教育長賞 Uさん
 税の作文 練馬東納税貯蓄組合連合会会長賞 Sさん、Iさん
 練馬区子どもたちを健やかに育てる運動推進カレンダー原画 佳作 Oさん
 税の標語練馬東間税会 入選「私の払った消費税 誰かの暮らし 助けてる」Nさん
 練馬区青少年育成Jrリーダー養成講習会 中級修了証授与 Sさん、Tさん、Fさん
 12/23校内美化コンクール優秀賞 1-4, 2-4, 3-2, 6組3年生チーム

【柔道部表彰】

第67回都新人大会団体戦 第5位 Kさん、Sさん、Tさん、Hさん、Kさん、Nさん
 第9回都中学校新人柔道大会男子90kg級 第5位 Tさん
 第58回練馬区中学校新人大会
 同 50kg級 第2位 Iさん 第3位 Sさん 第3位 Nさん
 同 60kg級 第3位 Kさん
 同 73kg級 第2位 Uさん 第3位 Nさん 第3位 Jさん
 同 73kg超級 第2位 Tさん 第3位 Sさん 第3位 Kさん
 同 団体戦 準優勝 Tさん、Kさん、Sさん、Uさん、Hさん

【相撲大会表彰】

第50回東京都中学校学年別相撲大会2学年の部 第5位 Kさん

【バドミントン部表彰】

第64回都中学校新人大会 男子シングルス 第3位 Kさん
 都Bブロック新人大会 男子シングルス 第3位 Kさん
 都Bブロック新人大会 女子団体 準優勝
 第15回中学1年生大会 女子ダブルス 第3位 Kさん・Mさんペア

【冬季休業中の学校連絡用携帯電話の運用基準】

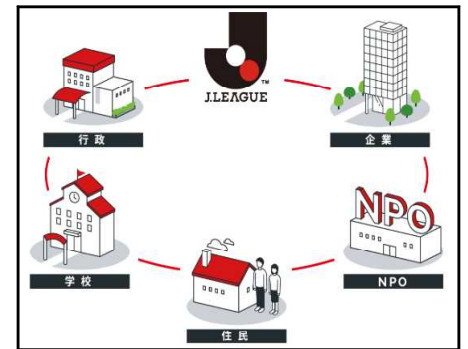
1. 期間：12月25日（土）・26日（日）
12月29日（水）～1月3日（月）学校閉鎖期間
2. 目的：学校⇄家庭間の緊急連絡用
3. 電話番号
 - ・学校連絡用携帯電話（1）非通知・公衆電話不可
電話番号 HP用は掲載しません
 - ・学校連絡用携帯電話（2）非通知・公衆電話不可
電話番号 HP用は掲載しません
4. 基準
 - ・新型コロナウイルス感染症も含め、緊急対応が必要な場合。
※それ以外は、上記期間外で、学校に連絡をお願いします。
 - ・学校からの緊急連絡は、【学校連絡メール】を使用します。
 - ・休日、夜間、学校閉庁期間（12/29～1/3）等で上記事由以外での深夜及び早朝の連絡は、ご遠慮ください。
 - ・部活動で使用している場合があります。顧問の指示に従って下さい。

練馬中学校サッカー部のシャレン活動 ②

2021年12月24日（金）

発行者：サッカー部顧問 佐藤 直也

チームビジョンとして掲げた「感動を与えるチーム」を目指し、本校サッカー部では社会連携活動、『シャレン活動』をしております。『シャレン活動』はJリーグが行っている活動の1つです。



① 【栄養講習会】（zoom活用）

11月21日（日）に、とちぎスポーツ医学センター嘱託非常勤職員、そしてコンサドーレ札幌トップチーム栄養アドバイザーの（S）先生をお招きして、練馬中学校特別「栄養講習会」をしていただきました。（S）先生は、過去に水泳の萩野公介選手や、ジェフユナイテッド市原・千葉のトップチーム、アカデミーチームの栄養サポートをするなど、様々な場で大活躍されています。

今回のテーマは「中学生サッカー選手に食事の基本～部活後から、翌日の朝ごはんまでに何を食べたかが1流と3流の分かれ目～」。中学生年代のサッカー選手の基本的な栄養摂取量や、栄養価の高い食物、そして、補食を食べるタイミングについて、イラストを含めて明瞭に講演していただきました。

講演会後のサッカー部員は、練習前の給食のおかわりが増えたり、試合後に栄養価の高いおにぎりを食べたりと、栄養に関して気を配る選手、チームへと変化しました。



② 【ペガールボール体験会】

11月23日（火）に練馬区ペガールボール協会と連携をして、光が丘区民ホールで行われた“ペガールボール体験会”に練馬中学校のサッカー部の生徒が7名参加しました。当日はペガールボール協会の方と一緒に、地域の方と一緒にペガールボールを楽しんでいました。

このシャレン活動は、サッカー部員の『練馬区の活動に貢献したい』という思いから、生徒のみで光が丘ボランティアセンターに伺い、自分らでチームの思いを伝え、様々なご協力を得て実現することができました。今回の活動を通して、練馬区の活動を知ることができ、ペガールボールという、障害のあるなし関係なく、一緒に楽しめるスポーツがあることを知ることができ、なにより、地域の人との交流を通して、ちょっとした“感動”を与えることできたと思います。

今後も、自発的に動き、働きかけ、たくさんの人々に感動を与えるチームになれるように、活動を進めていきます。



関係者様の多大なるご協力、感謝申し上げます。

追記【2学期終業式 生徒代表の言葉】



皆さんこんにちは。生徒会長の（個人名不掲載）です。2学期も本日をもって最終日ですね。寒い日が続きますが、防寒対策を行い、体調管理をしっかりと行いましょう。

また、最近、コロナウイルスの変異株であるオミクロン株の感染が拡大しています。手洗い、うがいなどを意識的にを行い、引き続き感染対策を行いましょう。

さて、明日から冬休みです。計画的に勉強を行い2学期に学んだことの復習や苦手科目の勉強など、3学期に向けての勉強をしっかりと行いましょう。

1年生は、練馬中学校の学校生活に慣れてきたと思います。2学期という長い期間を経て中学生としての自覚が芽生えてきたと思います。また、学習面に関しては、1年生の内容は、今後の学習につながっていく重要な部分なので冬休みという期間を使って、苦手な部分の復習をしましょう。

2年生にとっては、2学期という時期を境にして、3年生に代わって、さまざまな活動の中心となりました。リーダーシップを発揮できる場がたくさんあったので、その経験を今後、自分の生活に生かしていきましょう。また、それに伴う自覚を身につけていきましょう。

3年生は、冬休みが受験の結果を左右すると言っても過言ではないとても大事な時期となります。受験までもうすぐで、とても緊張していると思いますが、気を緩めずに頑張ってください。

ところで、生活面に関しても、昼夜逆転の生活を行わないことや娯楽目的でのインターネットの使用、ゲームのし過ぎなどをしないように時間の配分をしっかりと決めて、規則正しい生活を送りましょう。

みなさんは、2学期の振り返りを行いましたか。挨拶から授業態度等まで、いろいろな面での自分の行動を直視できたと思います。振り返った2学期で反省点があった人は、3学期でそれらを改善できるように、冬休みを使って2学期の行動を回想し、改善を行いましょう。

皆さん、良いお年を過ごして下さい！



美化委員長から美化コンクール優秀賞が渡されました。

優秀賞表彰クラス・チーム

1 - 4、2 - 4、3 - 2、6組3年生チーム

タブレットPCを使ったドリル学習で軌跡を残そう。



【毎日・短時間・9科・小学校の復習・基礎・発展・応用・都立過去問題・全国入試過去問題】