

令和8年9月1日



柏の芽

9月号

練馬区立中村中学校
校長 井上 春好

◆自律性を伸ばす ◆実践力を身に付ける ◆連帯感を深める

アスリートの言葉から学ぶ「成長のヒント」

今日から2学期が始まりました。自分自身の可能性を信じて、自分の目標（＝なりたい自分）に向かって、あきらめずに努力を積み重ねてください。点数や順位といった目に見える結果だけでなく、そこに至るプロセスや日々の凡事徹底、仲間への気配りも大切にしましょう。充実した2学期にするために、3人のトップアスリートの言葉を紹介します。

学校 HP お知らせ
「2学期が始まります」



【勉強・運動】 失敗を恐れずに、確実な実力へ！

「失敗したからこそ そこから逃げずに挑戦し続けることで成功に近づく」



八村 塁 (NBA 選手)

世界最高峰の北米プロバスケットボールリーグで7シーズンに渡り活躍している八村選手ですが、キャリア初期に比べ3ポイントシュートの本数が2倍となり、成功率も大幅に向上しています。彼がトップレベルの舞台で挑戦を重ね、絶大な信頼を得てスター選手へと上り詰めた証と言えます。

テストの点数だけに一喜一憂するのではなく、まちがえた問題をやり直す等「地道な努力」を大切にしてください。あきらめずに挑戦した先に、本当の実力がつきます。

【行事】 力を合わせ、最高の思い出に！

「個人の力ではなく チームの力で勝つ それが本当の強さだ」



本田 圭佑 (元サッカー日本代表)

サッカーは、個人の技術がどれほど優れていても、チーム全体の連携がなければゴールを奪えません。本田選手は、チームが一丸となることで行動やエネルギーが何倍にも大きくなると強調しています。

合唱コンクールでは、練習や準備、片付け、仲間への気配り等「得点にならない役割」にも一人一人が一生懸命取り組むことで、クラスの絆は本物になります。全員で一つの目標に向かい、大きな感動を分かち合いましょう。

【生活】 毎日の「あたりまえ」を大切に！

「準備していない自信は ただの過信だと思う」



大谷 翔平選手 (ロサンゼルス・ドジャース)

試合でのパフォーマンスを支えるのは、日々の準備と練習の積み重ね。大谷翔平選手の毎日のルーティンは、「10時間以上の睡眠」を軸に、1日4,500kcalの計画的な食事管理、徹底した体幹トレーニング、そして「ゴミ拾い」のような小さな行動まで一貫した自己管理で構成されています。

まずは「規則正しい生活」「時刻を守る」といった小さな習慣を大切にしましょう。日々の正しい準備こそが、ここぞという場面で力を発揮する土台になります。

～7・8月の行事より～

オーケストラ鑑賞教室 7月7日（火）

練馬区では毎年、プロのオーケストラをお呼びして鑑賞教室を実施しています。この日は練馬文化センターの大ホールにて、パシフィックフィルハーモニア東京の演奏を鑑賞しました。本校からは1年生が参加し、ダイナミックな演奏を身体全体で体感してきました。楽しい語りや楽器紹介などもあり、充実した鑑賞教室でした。

セーフティ教室 7月9日（木）

株式会社KDDIより認定講師 廣田雅美様をお迎えし、セーフティ教室を開催しました。普段使っているスマートフォンがSNSのトラブルの原因になったり、犯罪に巻き込まれる危険があることを認識し、安全に使っていくよう、生徒たちも改めて感じたようです。ご家庭でも使い方やルールの確認をよろしくお願いいたします。



校区別協議会 7月15日（水）

中村中学校区の3校（中村中・中村小・中村西小）で校区別協議会を実施しました。5時間目には本校の授業を小学校の先生方にも参観していただきました。生徒たちは懐かしい先生方に出会い、授業の中で成長した姿を見せてくれました。



海外派遣（オーストラリア イプスウィッチ市） 7月19日（日）～26日（日）

練馬区はオーストラリアのイプスウィッチ市と海外派遣交流を行っています。練馬区の各中学校より2名ずつ参加し、本校の3年生も2名参加しました。イプスウィッチのホストファミリー宅で生活しながら、ハイスクールの授業参加や様々な施設の見学等を行いました。9月には全校生徒への報告会が予定されています。

イングリッシュキャンプ 7月22日（水）～24日（金）

1年生はベルデ岩井へ2泊3日のイングリッシュキャンプに行ってきました。3日間、英語漬けの生活でしたが、様々なアクティビティやイングリッシュティーチャーとの交流を通して、楽しく学ぶことができました。2日目夜のフィエスタや3日目のプレゼン発表会、クロージングセレモニー等印象的なイベント満載の、思い出に残る行事となりました。



子ども議会 提言発表会 8月6日（木）

練馬区では、毎年子ども議会を発足し、夏に提言発表会を行っています。子ども議員は各中学校から1名ずつで構成されます。今年度、本校からも2年生から1名参加し、6月より4回の学習会（地域調査や意見交換等）を経て、この日の子ども提言発表会を迎えました。2学期に本校生徒向けにも発表を行う予定です。

表彰の記録

- 🏆 ソフトテニス部（男子）東京都選手権大会 ベスト32
- 🏆 ソフトテニス部（男子）練馬区民大会 団体戦 第3位
- 🏆 吹奏楽部 東京都中学生吹奏楽コンクール B組 金賞 3年連続金賞

【9月行事予定】

1	火	始業式 部活再登校	16	水	部活動再登校
2	水～4	金 4時間授業 給食後下校	19	土	連合陸上大会
7	月	卒業アルバム個人写真撮影(3)	21	月	敬老の日
8	火	歯科健診	22	火	国民の休日
9	水	一斉委員会	23	水	秋分の日
10	木	放課後学習教室	24	木	放課後学習教室
11	金	特別時程 生徒会役員選挙	27	日	区防災フェスタ（本校会場）
12	土	学校公開日 引き取り訓練 学校説明会 区一斉防災訓練	29	火	中間考査（学活・英語・社会・数学）
14	月	生徒朝礼 海外派遣報告	30	水	中間考査（学活・国語・理科）