



すずしろ

～開拓・発展・完成～

11月第10号

平成27年11月10日

開進第四中学校だより

校長 新村 紀 昭

百里の道も一歩から

日々の積み重ねを大切にしよう

文化発表会が終わって1週間が経ちました。当日は早朝から多数のご来賓、保護者の皆様にご参観いただき、ありがとうございました。

舞台発表等の準備については合唱コンクール後、短期間で集中力を必要としましたが、文化行事委員を中心に各学年の代表、委員会、部活動など日常の活動をしっかりとまとめあげ、各教科の展示も含めて見ごたえのある発表会となりました。準備期間には意見を出し合いながら熱心に練習する姿や、こつこつと制作に取り組む姿が随所に見られました。この過程をとおして得た学びや達成感はこの成長へのステップとなると思います。

次への成長といえば、先日、体育の長距離走の授業を参観していた時のこと、先生が1周1周のタイムを意識してラップを刻みなさいと指示していました。その時、私は、ふと自分が今年3月に練馬区こぶしハーフマラソンへ参加した時のことを思い出しました。

久しぶりにマラソンの大会に参加した私は、大会当日、周囲のランナーとともに興奮していました。もちろん少しでも速く走りたいと思っていたのですが、この日は好天に恵まれ、運動をすると暑いぐらいの日差しと気温でした。このままがむしゃらに走ったらゴールする前に倒れてリタイヤしてしまうかもしれないと思った私は、これまで毎週末に少しずつ練習してきた時のことを考えました。週末等に練習で走る際には、だいたい5キロを30分、頑張って10キロ走る時は1時間と、おおよそのペース配分を考えて練習したのです。

そして、スタート。多くのランナーが我先にと飛びだし、たくさんのランナーに抜き去られながらも1キロ最低6分ペースと自分で決めて、それこそどんなに苦しくても沿道のキロ表示を確認しながらラップを刻んで行きました。ハーフマラソンですから21キロ余



朝のマラソン練習風景

り、何とか2時間7分でフィニッシュすることができました。

部活動の大会なども同じだと思いますが、他人との競争となると、つい我を忘れて舞い上がってしまったり、逆に相手に圧倒されて萎縮してしまったり、イライラしてつまらないミスをしてしまったり、皆さんにも経験があると思います。ではそうした不安や焦りを最小限にするにはどうしたらよいか…。

一度にたくさんのことはできないし、周りを気にしてみても他の人と同じようにはいかないもの。私は、答えは自分自身の中にあると常々思っています。今、自分にできる精一杯の準備を地道に積み重ねていくこと。マラソンのラップを刻むように、自分でペースを作り、そのペースを自分で崩さない、甘えないということだと思っています。

現在、学校ではマラソン大会に向けて早朝の自主練習が実施され、100名前後の人が汗を流しています。毎朝起きるのも大変だと思えますが、この地道な取組こそが自分を成長させる最短距離だと思っています。

いよいよ定期テスト一週間前を迎えました。3年生にとっては進路選択にかかわる大切な時期となりました。1、2年生についても自分の目標に向け自分で立てた計画に沿って、しっかりと学習に取り組んでください。

そう言えば、こぶしハーフマラソンでは一人で走っていて辛かった時、沿道からの応援が一番の励みでした。テスト勉強や受験勉強で辛い時、一人で悩まず友達同士、互いに励まし合うことも大切ではないでしょうか。

文化発表会を終えて

文化発表会担当 日高 潤

今年度、舞台発表の部では各学年の学習発表に寸劇が入るなど、スライドによる説明だけでなく臨場感あふれる発表になりました。どの学年もどのような場面を寸劇にしたら効果的なのか、話し合いを重ねながらリハーサルまで練習し、リハーサル後にも発表時間の調整など修正を加えて当日を迎えました。保健委員会の生徒は入念に準備を重ね、中学生が抱える「食事・睡眠・運動」に関して報告していました。また、陸上部や吹奏楽部など新たな部活の発表もあり、バラエティに富んだ舞台発表となりました。展示の部では、オリンピック・パラリンピック教育推進校として過去の開催地の紹介文を作成したり、ふれあい月間に向けて制作した「いじめ防止ポスター」を掲示したりしました。3年生の修学旅行のホワイトブック（思い出アルバム）や扇子も見ごたえがありました。どのクラスも文化委員が一所懸命に作成したレイアウトに基づき、各展示物の見出し作りなど工夫を凝らした展示ができました。



ふれあい月間 ～いじめ防止強化月間～

人権やいじめについては一生をかけて考えていくべきことですが、未然防止や早期発見に向けた強化月間として本校では、アンケート調査や相談活動、区のポスターに加えて今年も生徒会主催のいじめ防止標語募集などを実施しています。不用意なささいな一言が相手を傷つけてしまうこともあります。この機会に自分の言動を振り返るとともに、常に「いじめは決して許されない人権侵害だ」と考え、生活してほしいと思います。

昨年度同様、今年も朝礼で話しましたが「するを許さず、されるを責めず、いじめに第三者なし」です。ご家庭でも気になることがあれば、すぐに担任や生活指導担当（松木主幹教諭）、校長、副校長などへご連絡・ご相談ください。

☆部活動大会結果 躍動する開四中生！！

- 野球部 練馬区秋季大会 1回戦：TB 大泉二 5 - 6 開四中 2回戦：田柄 9 - 8 開四中
多摩武蔵杯 予選リーグ 小平五 TB4-3 開四中 立川五 6-0 開四中 秋多 4-1 開四中
- サッカー部 東京都新人大会練馬区予選 予選リーグ 3位（1勝2敗1分）敗退
- バスケットボール部 練馬区新人大会
◇男子 1回戦：八坂 42-75 開四中 2回戦：三原台 79-75 開四中
◇女子 1回戦：光が丘二 105-32 開四中
- バレーボール部 練馬区新人大会 5位決定戦：田柄 0 - 2 開四中
第3ブロック大会 5～8位リーグ第5位 **都大会出場決定！**
- バドミントン部 練馬区新人大会
個人戦女子 藤野 柚里（ベスト8） 平井 海（ベスト16）
ダブルス女子 秋場南実・野島詩織 **準優勝 ブロック大会出場決定！**
- 剣道部 第3ブロック秋季大会 1回戦男子：北中野・新渡戸文化 1 - 3 開四中
1回戦女子：開四中 2 - 1 富士高付 2回戦：泉南 4 - 0 開四中
- 水泳 東京都中学校学年別水泳競技大会
1年女子 100Mバタフライ第5位 風祭 結愛