



# 練馬東中学校

練馬区立練馬東中学校 学校だより

平成27年10月6日  
校長 梅原 久

HP <http://www.nerima-e-j.nerima-ky.ed.jp>

## 切り替えの10月

校長 梅原 久

シルバーウィークも終わり、1学期の終わりも目前になりました。通知表を「楽しみ？」にしている人もいるかと思えます。10月は、様々な意味で切り替えの月です。シルバーウィークの最後の日、9月23日は「秋分の日」でした。昼と夜の長さが同じになる日。太陽が真東から昇って真西に沈む日。仏教では、西に極楽浄土（彼岸）があると考えられているため、真西に日が沈むことからお彼岸とも言いますよね。（向こう側を彼岸、こちら側を此岸とも言います）これからどんどん日が短くなっていきます。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉もあるように、ちょっと前までは秋分の日を過ぎると肌寒いくらいの日が多くなりました。そんなところから、10月1日が衣替えになったのではないかと思います。（これは私の推測です。最近では10月に入っても暑い日が結構ありますよね。）

昼の方が長い1日から夜の方が長い1日への切り替え。夏服から冬服への切り替え。1学期から2学期への切り替え。そしてそして、学校を運営していく学年の切り替えです。10月10日には生徒会役員選挙があり、2学期に入れば新しい専門委員決めが待っています。24日の文化発表会や30日の生徒総会を通じて、学校の中心が3年生から2年生にバトンタッチされます。2年生は、3年生がいる間に最上級生となる準備を進める必要があります。一方3年生は、受験に向かいつつも2年生を見守る必要があります。そんな意味でも、文化発表会は大切な取組になりますよね。部活動でも、既に切り替わっている部もあれば、文化発表会で切り替わる部もあります。バトンを渡す側にとっても、渡される側にとっても、ぜひ自分を成長させるきっかけにして欲しいものです。

特に3年生。「バーンアウト症候群」という言葉を聞いたことがありますか。「燃え尽き症候群」とも言われます。それまで一生懸命やってきたことが終わった時、何もやる気がなくなってしまうような症状のことを言います。部活に燃えてきた人が、引退した際に成績が落ちてしまったりするのちょっとしたバーンアウトです。これまで部活に使っていた時間をどのように使っていくか。生徒会活動で使っていた時間をどのように使っていくか。計画的に切り替えないと受験に失敗しかねません。

逆に1・2年生には、切り替えなくて欲しいことがあります。1年生では、1学期の飯盒炊爨遠足、夏休みの臨海学校、先日の東京下町校外学習。2年生では、鎌倉校外学習。ほとんどの生徒が、着実に成長していると実感することができました。2年生は、年が明けるとスキー移動教室が待っています。これらの取組で学んだことは、切り替えるのではなくしっかり積み上げていって欲しい事柄です。できることをどんどん増やしていかなくてはなりません。ジェンガのような積み上げ方では困りますよね。

さあ、切り替えの10月が始まりました。たった一ヶ月。されど一ヶ月。生徒諸君はどのような過ごし方をしますか....。

- ※ 「昼と夜の長さが同じというけれど、日が暮れるのがずいぶん早くなった」と感じている人はいませんか。これは、日の出の時刻の変化と日の入りの時刻の変化が少しずつれているからです。今は、日の出の時刻があまり変化せず、日の入りの時刻が大きく変化しています。やがて、日の入りの時刻があまり変化せず、日の出の時刻が大きく変化する時期がくるのです。興味のある人は調べてみてください。

## ＜活躍する練馬東中生＞

- ★ 陸上競技部 第27回ジュニア陸上競技大会 男子A砲丸投げ 第4位 3年男子  
 第68回区民大会陸上競技大会  
 共通砲丸投げ 第1位 3年男子 2年100m 第1位 2年男子  
 1年100m 第2位 1年男子 共通1500m 第2位 3年男子  
 共通200m 第3位 3年男子 1年100m 第3位 1年男子
- 練馬区中学校総合体育大会（連合陸上大会）
- | 男子の部 優勝  |          | 総合の部 第3位  |          |
|----------|----------|-----------|----------|
| 2年100m   | 第1位 2年男子 | 2年110mH   | 第1位 2年男子 |
| 1年100mH  | 第2位 1年男子 | 2年110mH   | 第2位 2年男子 |
| 2年100mH  | 第2位 2年女子 | 2年4×100mR | 第2位 2年男子 |
| 共通3000m  | 第2位 3年男子 | 3年100m    | 第3位 3年男子 |
| 3年砲丸投げ   | 第3位 3年男子 | 1年4×100mR | 第4位 1年男子 |
| 共通400m   | 第4位 3年男子 | 3年砲丸投げ    | 第4位 3年女子 |
| 1年走り幅跳び  | 第5位 1年男子 | 共通200m    | 第5位 3年男子 |
| 1年100m   | 第6位 1年男子 | 1年1500m   | 第6位 1年男子 |
| 1,2年砲丸投げ | 第6位 2年女子 | 共通4×100mR | 第6位 3年男子 |
| 1年100mH  | 第7位 1年女子 | 3年100mH   | 第8位 3年女子 |
- ★ バドミントン部 第68回区民大会  
 1部男子シングルス 優勝 3年男子 2部男子シングルス 準優勝 2年男子  
 城北オープン中学校バドミントン大会 男子団体 準優勝
- ★ ソフトテニス部 第68回練馬区民大会  
 男子団体 準優勝  
 男子個人の部 準優勝 2年男子  
 男子個人の部 第2位 2年男子
- ★ 水泳 第63回東京都学年別水泳大会  
 2年50m背泳ぎ 第2位 2年女子 200mメドレーR 第6位 1,2年女子  
 2年50mバタフライ 第6位 2年女子 1年50m平泳ぎ 第7位 1年女子  
 2年100mバタフライ 第7位 2年女子
- 第68回区民大会  
 200mメドレーR 第1位 1,2年女子 50m背泳ぎ 第1位 2年女子  
 50mバタフライ 第1位 2年女子 100m平泳ぎ 第2位 1年女子  
 200m個人メドレー 第2位 2年女子 100m自由形 第2位 2年女子  
 50mバタフライ 第2位 2年女子 200mフリーR 第2位 2年女子
- ★ 剣道部 第68回練馬区民大会 中学男子2年生の部 敢闘賞 2年男子

## 10月の主な予定

10月 1日(木) 都民の日	10月14日(水) 学校評議員会
10月 5日(月) 全校朝礼	PTA実行委員会
10月 8日(木) 連合音楽会	10月19日(月) 全校朝礼 認証式
10月 9日(金) 進路説明会(3)	10月24日(土) 文化発表会
10月10日(土) 1学期終業式 生徒会役員選挙	10月26日(月) 振替休業日
10月12日(月) 体育の日	10月28日(水) 小中一貫協議会 体育科研究授業
10月13日(火) 2学期始業式 避難拠点訓練(2)	10月30日(金) 生徒総会
	10月31日(土) 英語学芸会

〒179-0074 (練馬東中学校)

東京都練馬区春日町2-14-22

E-mail [info@nerima-e-j.nerima-ky.ed.jp](mailto:info@nerima-e-j.nerima-ky.ed.jp)

TEL 03(3998)0231

FAX 03(3577)7997