

教育目標：○よく考える ○進んで働く ○協力し助け合う ○心身を鍛える



# 光二中だより

<https://www.hikarigaoka2-j.nerima-kyo.ed.jp>

令和8年6月30日

練馬区立光が丘第二中学校

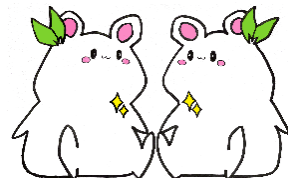
TEL 3976-9202

FAX 5383-3608



## 「光二中五ヶ条」

校長 水谷 実岐



連日、世界最高峰の熱い戦いが繰り広げられているサッカーワールドカップ。日本代表「SAMURAI BLUE」の戦いに胸を熱くした人も多かったのではないのでしょうか。実際に試合を現地で応援しているサポーターをテレビ画面で見ながら、「羨ましい」と何度思ったことか。強豪ブラジルを相手に、惜しくも目標としていた景色には届きませんでした。世界を舞台に戦う選手たちの姿はとても輝いて見えました。試合後に悔しさをにじませながらも、「世界との差は確実に縮まっている。4年後はもっと高い場所へ」としっかりと前を向いている発言に、プロの姿勢を学びました。

世界のトップで活躍するアスリートに共通する最大の武器、誰もが驚くようなスーパープレーが生まれる根底には、徹底した自己管理、つまり基本的な生活習慣の確立にあるといわれます。わかりやすい例では、世界最高峰のプレミアリーグで活躍する三笥薫選手。怪我により今回の代表チーム入りは残念ながらありませんでしたが、彼は毎日の「睡眠の質」や「食事の内容」をすべて日記に書き留め、自分の体調がどう変化するかを細かく分析していることで有名です。「次の試合への準備は、前の試合が終わった瞬間から始まっている」とも語っています。今回の怪我は残念でしたが、4年後に向けてすでに準備を始めているとのこと。こうした自己管理はスポーツの世界に限りません。将棋界で前人未到の記録を打ち立てている藤井聡太棋士も、極限の集中力を維持するために、日々の睡眠時間や食事のタイミングなど、自分の体調をベストに保つルーティンを何より大切にしている、といわれています。感心します。

私は前行で、「感心します」と表現しましたが、「感心」している時点ですでに、世界レベルのスーパープレーから遠ざかっているな、完全に他人事だな、と読み返して反省しました。みなさんはぜひ、自分事と捉えて自身にあてはめ、「自分もやってみよう」という気持ちをもってください。可能性は無限大、主人公は自分です。

ここでやっと今月のテーマである、「光二中五ヶ条」が登場します。「あいさつをしっかりとすること」「暴言暴力をしないこと」「忘れ物をしないこと」「5分前行動3分前着席を心がけること」「何事にもしっかりとすること」みなさんおなじみの、「光二中学生の、光二中学生による、光二中学生のため」の決まり事です。基本的な生活習慣の確立について、要点をとらえてわかりやすく、はっきりと、そして手短かに伝えています。中学生が中学生の目線で中学生に向けてつくられた秀逸な五ヶ条。もうすぐ1学期が終了します。今一度、自分自身の生活を振り返り、整えて、未来の可能性に向かって努力してみましよう。



## 【情報モラル講習会】6月13日(土)1校時に行われました。

SNSの使用に関する講演会、今年度は全校生徒を対象に行いました。講師の先生のお話を熱心に聞きながら、メモをとったり、発言をしたり、と1時間目にもかかわらず、大変に有意義な時間となりました。ご参加いただいた保護者の皆さま、どうもありがとうございました。

## 【道徳授業地区公開講座】情報モラル講習会に引き続き、2,3校時と続けて行いました。



たくさんの保護者の皆さまのご来校、ありがとうございました。1時間目の「情報モラル講習会」から引き続きご参加いただいた保護者の方もいらっしゃいました。長い一日となりましたが、感謝申し上げます。1年生「裏庭での出来事」2年生「泣いた赤おに」3年生「二通の手紙」の題材で授業を行いました。各クラス、活気あふれる授業でした。印象的だったのが、発表の場面です。発表者が気持ちを伝えようとする一生懸命に話している様子、そして、その発表をうけて盛大な拍手をおくりあう様子、とても温かい場面でした。また、授業後には保護者の方を対象とした、講師の先生のご講演がありました。ご参加ありがとうございました。

## 7月行事予定



1	水	春の風小学校6年生授業見学	16	木	全校美化 ⑥カット
2	木	⑤カット(2年生)	17	金	終業式 安全指導 夏季水泳指導終 薬物乱用防止キャンペーン ③④⑤⑥カット
3	金	校外学習(2年生) 領域診断テスト(3年生)	18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	海の日 1学期終了
6	月		21	火	三者面談開始 夏季休業日始
7	火	オーケストラ鑑賞教室(午前)(2年生) 避難訓練	22	水	↓
8	水		23	木	↓ イングリッシュキャンプ前日指導(1年生)
9	木		24	金	↓イングリッシュキャンプ(1年生)
10	金		25	土	↓イングリッシュキャンプ(1年生)
11	土		26	日	↓イングリッシュキャンプ(1年生)
12	日		27	月	↓
13	月		28	火	↓
14	火		29	水	↓
15	水		30	木	↓
			31	金	三者面談終了

