

令和7年度

練馬区立光が丘第三中学校

光が丘三中だより 第6号

「知の輝き」「心の輝き」「身体の輝き」

URL <https://www.nerima-tyky.ed.jp/hikarigaoka3-j/>

令和7年10月7日



合唱コンクールに向けて

校長 榮田 良晃

10月になりました。生徒会は新しいメンバーでの活動になり、専門委員会も後期のメンバーになりました。今年度も丁度折り返し地点を過ぎました。暦は秋分を過ぎて、寒露（かんろ）という季節に入ります。夜が長くなり、霜が冷たく感じる季節だそうです。

先週、中間考査が終わり、3年生はいよいよ9日（木）から修学旅行に出かけます。それが終わると、いよいよ合唱コンクールのための練習期間が始まります。それに向けて、今回は「三人の石工」の話をしたいと思います。この話は、ピータードラッカーという人が書いた「マネジメント」という本の中に出てくるお話です。

昔、あるところで三人の石工が働いていました。石工とは、石を加工する職人のことです。通りがかった人が石工達に話しかけました。「何をしているのか」とすると、三人の石工は次のように答えました。

一人目の石工は、「これで食べている」（給料のためにやっている）

二人目の石工は、「腕のいい職人の仕事をしている」

三人目の石工は目を輝かせて言いました。「国で一番の教会を建てている」

この話を、合唱コンクールに当てはめてみると、どうなるでしょう。

皆さんは、なぜ練習するのですか。

- ・1番目 「成績のために歌っている」
- ・2番目 「楽譜の通り、正確に歌うことを志している」
- ・3番目 「優勝を目指して歌っている」

多くの人が、3番目だと思うでしょう。それは決して間違いではありません。

しかし、優勝するだけなら、他のクラスよりも上手であれば十分ですよね。それだけで、人を感動させる合唱になるのでしょうか。

この話には実は続きがあります。奥にいた四人目の石工が言いました。

「私は、みんなの心のよりどころを作っている」

みんなの心のよりどころは、今は合唱なのではないでしょうか。

本当に大切なものは目に見えない。形にしないと伝わらない。形にするには、みんなで力を合わせなければならない。そうして作り上げたものこそが尊く、人を感動させるのだと思います。素晴らしい合唱コンクールになることを確信しています。

《 海外派遣研修報告 》 9月22日（月）

夏休みに5日間オーストラリアへの海外派遣に参加してくれた2名による発表がありました。オーストラリアの特徴、気候、言葉のこと、ホームメイ
ト、交流した現地校、食べ物のことなど、スライド
を使って立派に発表してくれました。



＜現地校での体感＞



現地で体験入学したのは Bremer High School（ブ
レーマー校）というところです。日本の学校に比べ広
く、教室の数も多いです。生徒は個人個人の時間割をもっ
ており、スクールバディの時間割に沿って行動しまし
た。教科は日本と変わらないものが多いですが、やり方
が日本と違います。教科書はなく、使用するのは筆記用
具・ノート・パソコンのみ。座席も決まっています。

お昼休みが2回あるのも特徴です。購買部で買った軽食を食べたり、ウノをしたり、ス
ポーツをしたり、みんなとてもフレンドリーで、歩いていると挨拶をしてくれました。

＜ホームステイ＞

ホストファミリーは親切な人ばかりで、すぐに仲良
くなりました。親戚がたくさん出入りして、3度の食
事は軽めで、おやつの量が多かったです。最終日には
ショッピングモールに連れていってくれました。フード
コートで一緒に食べたり、買い物をしたり、お土産
を買うことができました。



＜様々な経験を通じて＞

事前にオーストラリアについて学習していたので、慌てずに過ごすことができました。
オーストラリアの人たちは、とても親しみやすく、気づけば仲良くなっていることが多か
ったです。個人を尊重し、価値観が違っててもそれを受け
入れフレンドリーに接してくれます。もちろん会話はす
べてが英語、よく分からないこともありましたが、状況
や雰囲気、相手の口調や表情などで、大体言っているこ
とが予想できるようになりました。言葉の壁があっても、そこで諦めるのはもったいない。『はい・いいえ』
と挨拶ができれば何とかかなる。頑張っ
て伝えようとして伝わったときは、とても楽しい嬉しい体験でした。



最初と最後は英語のスピーチを交えて話してくれました。たくさんの経験をつんで、得
た物は大きいですね。2人の体験と感動が伝わってきました。この発表を聞いて、来年た
くさんの後輩が応募してくれるといいですね。お疲れ様でした。

《 令和7年度 笑顔と学びの体験活動プロジェクト 》 9月26日（金）

今年は、日本卓球史上、男女を通じて初のオリンピックメダリスト 平野 早矢香さんをお迎えして、全校生徒を対象に体育館で行いました。コの字形に隊形をつくり、卓球台を囲みます。

副校長のMCの後、校長による講師紹介です。紹介動画に続き「大きな拍手でお迎えしましょう」の号令とともに、拍手と共に入場です。とてもいい講演を行ってくれました。

- 1 今日の自分よりも 明日の自分
- 2 目標は いつまでに 何を達成するかを明確に
- 3 本番のためには準備が7割

北京オリンピックでは4位でメダルはとれなかった。このときは「出る」ことが目標だった。4年後のロンドンでは「勝つ」ことが目標になった。それに向かってあらゆる努力をした。相手選手を研究し、この選手にはこのスマッシュ、この選手にはバックハンドなど具体的な練習を重ねた。その結果、日本初の団体銀メダルに輝くことができた。



■ 生徒からの質問 ■

事前に、生徒から質問を募集しました。ほぼ全校生徒が応募してくれました。その中から、3つの質問を選ばせていただきました。

★質問1「卓球を始めたきっかけは何ですか。」

答え「両親が卓球をやっていた。5才のとき、両親とともに卓球の練習に行った。当時はどちらかというマイナーなスポーツだったが、とてもおもしろかった。当時、自分は水泳をやっていたが、2つはダメだと言われて卓球を選んだ。」

★質問2「今までで一番緊張した試合は何ですか。」

答え「銀メダルの決勝、と言いたところですが、最初のオリンピックの初戦です。手が震えて止まらなかった。途中から開き直り、震えたままでいいから打とう！という気持ちになった。それから、緊張が少しほぐれました。」

★質問3「好きな言葉（座右の銘）はありますか。」

答え「昨日の自分よりも明日の自分、『日々前進』です。1日ずつ少しでも成長すること。それと、どんなに調子が悪くても『力を出し切る』ことです。」

卓球部の精鋭を相手に、卓球の実演も披露してくれました。ときには指導を交えながら、「1時間あれば絶対にうまくする自信がある！」と言ってくれました。自分なりの緊張しない方法（ジャンプ）も披露してくれました。肩の力が抜けるそうです。本物のアスリートから教われる貴重な体験でした。平野さん、本当にありがとうございました。

《 職場体験を終えて 》 9月11日（木）～9月12日（金）

9月11日の木曜日から2日間、2年生は職場体験に行きました。それぞれの職場で、学校とは違った表情で馬場っていました。慣れない環境での緊張感もあったでしょうが、皆さん、とてもいい顔をして働いていました。

「働くことの大切さを知った」「将来について考えるきっかけになった」など、多くの前向きな感想がありました。とても貴重な体験だったと思います。

初日の夕方には、雷をともなったゲリラ豪雨があり、多くの人が学校や職場で待機をすることになりました。中には、職場の方に車で学校まで送っていただいた人もいましたね。本当に、お世話になった職場の方々、ありがとうございました。25日（木）にお世話になった職場にお礼状を届けにきました。今回の経験をこれからの学校生活や進路選択に生かしてください。お疲れ様でした。

＜生徒の活躍から＞

【吹奏楽部】 第 65 回東京都中学生吹奏楽コンクール B組 銀賞 【ソフトテニス部】 第 45 回練馬区会長林大会 中学女子の部 優勝 3年C組・3年D組 準優勝 3年C組・3年D組 【バスケットボール部】 FLASH CUP 男子の部 準優勝 個人 優秀選手賞 2年C組 2年D組 第 78 回練馬区民スポーツ大会 男子の部 第三位 女子の部 第三位	【バレーボール部】 令和7年度練馬区総合体育大会 男子の部 第三ブロック大会出場決定 第三位 区民スポーツ大会シード権獲得 【陸上競技部】 （連合陸上） 第 63 回練馬区中学校総合体育大会 共通男子 400m 53 秒 18 第 2 位 3年C組 3年男子砲丸投 8 m92 cm 第 2 位 3年D組 3年男子走幅跳 5 m91 cm 第 5 位 3年D組 1・2年女子走高跳 1 m35 cm 第 3 位 2年B組 1・2年女子砲丸投 7 m30 cm 第 5 位 2年C組 共通女子 1500m 5 分 40 秒 47 第 6 位 2年B組 2年女子 4 × 400m リレー 58 秒 98 2年C組 2年B組 2年D組 2年B組
--	--

10月の主な予定

日	曜	主な予定	日	曜	主な予定
6	月	学校公開週間始 全校朝礼 安全指導	17	金	後期生徒総会
7	火	専門委員会 担任会(F)	20	月	学年朝礼
9	木	修学旅行(3・3F)始	23	木	前日準備 職員打合せ
11	土	学校公開日 学校公開週間終 修学旅行(3・3F)終	24	金	第 25 回合唱コンクール
14	火	中央委員会	27	月	進路面談(3)始
15	水	進路説明会(3) 職員会議	30	木	貧血検査(1 希望者)
16	木	生徒総会リハ	31	金	進路面談(3)終

＜9月の生活目標＞ きらんとした服装を
こころがけよう