



# 石東中だより

合い言葉：石東中は未来の私の出発点

令和8年1月20日  
発行者：練馬区立石神井東中学校  
校長 市川 昌彦

## 「頭は冷たく、心は熱く。」

主幹教諭 高野 将一

新年あけましておめでとうございます。保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より本校の教育活動に対し、多大なるご理解と温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

いよいよ令和8年が幕を開けました。冬休みを終え、校舎に生徒たちの元気な声が戻ってきたことを、教職員一同大変嬉しく感じております。本年も、生徒一人ひとりが自分らしく輝ける学校づくりに邁進してまいります。

今年の干支は「午（うま）」、それも60年に一度巡ってくる「丙午（ひのえうま）」にあたります。古来、丙午の年は非常にエネルギーが強く、情熱と推進力に溢れた年と言われています。大きな飛躍や成長のチャンスがもたらされる、活気ある一年となることでしょう。

午年は、明るく活発で行動力と決断力に優れた年とされています。しかし、その勢いが強いからこそ、一時の感情に流されない「冷静さ」を併せもつことが必要不可欠です。勢いに任せて突き進むだけでなく、一歩引いて状況を捉える「客観性」をもつこと。内なる情熱を燃やしながらも、頭はどこまでも冷静に。このバランスこそが、困難を乗り越え、大きな成果を掴み取る鍵となります。

3年生にとって、この1月はまさに正念場です。進路選択という大きな壁に立ち向かっている皆さんに、改めてこの言葉を贈ります。

「頭は冷たく、心は熱く。」

試験当日が近付くにつれ、不安や焦りを感じることもあるでしょう。そんな時こそ、焦る心に振り回されず、「今の自分に何が必要か」を冷静に分析してください。一方で、目標に向かって努力し続けてきた自分の「合格したい」という熱い志は、最後まで絶やさないでください。規則正しい生活を心がけ、万全の状態当日を迎えられるよう、心から応援しています。そして、周りには同じ志をもつ仲間、支えてくれる家族や先生がいます。周囲の支えを力に変え、自分を信じて、今年の干支である「馬」のように、最後まで全力で走り抜けてください。

1、2年生にとっては、3学期は単なる年度の締めくくりではありません。私は、この時期を「次学年へのゼロ学期」と呼んでいます。4月から新しい学年、あるいは最上級生としてのスタートを円滑に切るための、大切な準備期間です。今学期、皆さんに意識してほしいのは「凡事徹底」です。「挨拶をする。時間を守る。整理整頓をする。」誰にでもできる当たり前のことを、誰にも真似できないほど徹底して行う。この積み重ねが、大きな自信へと繋がります。また、学校生活の中で大切にしてほしいのが「他者理解」です。自分の一言が、相手にどのような影響を与えるのか。自分の行動が、周りからどう見えるのか。こうした客観的な視点をもつことは、対人関係を円滑にするだけでなく、自分自身を律することにも繋がります。

自分を客観視できる「冷たい（冷静な）頭」をもちつつ、仲間を理解し、互いに高め合おうとする「熱い心」を大切に。そんな、しなやかで思いやりのある石東生であってほしいと願っています。

保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、今後とも生徒たちの努力を温かく見守り、励ましていただければ幸いです。本年も石神井東中学校への変わらぬご支援とご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

お問い合わせ先電話番号 03-3996-2157

※ホームページ：<http://www.shakuji-e-j.nerima-tyo.ed.jp/>



## 主な行事の紹介

●練馬区中学校生徒作品展出品者 [1月10日(土)～13(火) 石神井公園ピアレスで開催されました]

美術	<p>【1年】女子16名（絵文字8名、点描画8名）</p> <p>【2年】男子2名、女子7名（砂絵による模写9名）</p> <p>【3年】男子1名、女子11名（水墨画6名、練り切り6名）</p>
技術	<p>【1年】男子1名、女子4名（ペン立て4名、木工作品1名）</p> <p>【2年】男子2名 女子8名（ウッディキューブラジオ10名）</p> <p>【3年】男子6名、女子5名（キーホルダー11名）</p>
家庭	<p>【2年】男子3名、女子6名（文庫本カバー9名）</p>

敬称略



## 部活動の記録

<p>〈女子バスケットボール部〉</p> <p>[ジュニアカップ] ★1位（得失点差により）</p> <p>対 富士見中 △13-13</p> <p>対 練馬中 ○29-8</p>	<p>〈男子バレーボール部〉</p> <p>[第78回練馬区スポーツ大会 バレーボール競技会]</p> <p>対 北町中 ●1-2</p> <p>対 練馬・旭丘中 ○2-1</p>
<p>〈女子バレーボール部〉</p> <p>[第三ブロック交流会] ★2位</p> <p>対 荻窪中 ○1-0 対 中村中 ●0-1</p> <p>対 緑野中 ○1-0 対 石神井中 ○1-0</p> <p>対 豊玉二中 ○1-0</p>	<p>[第三ブロック交流会]</p> <p>《1日目》★2位</p> <p>対 練馬・旭丘中 ●0-1 対 武蔵中 ○1-0</p> <p>対 大泉二中 ●0-1 対 光三中 ○1-0</p> <p>対 中野五中 ○1-0</p>
<p>〈サッカー部〉</p> <p>[石神井カップ] ★3位</p> <p>対 関中 ○1-0 対 石神井中 ○2-1</p> <p>対 早大学院中 ●1-3</p>	<p>《2日目》</p> <p>対 中野五中 ○2-0 対 北中野中 △1-1</p> <p>対 練馬・旭丘中 ●0-2</p>

## 第39回東洋大学「現代学生百人一首」入賞

2年 女子

「プリクラを 机に忘れ 父が見た 眉間にしわ寄せ お前はどれだ」

## 今後の主な行事

21(水) 職員会議	4(水) 振替休業日（2年）	13(金) 専門委員会
22(木) 笑顔と学びのプロジェクト	区中研研究発表会	16(月) 生徒朝礼
28(水) 職員会議	5(木) 避難訓練	18(水) 職員会議
29(木) 百人一首大会（1年）	6(金) 学年会議 学校評議員会	19(木) 校内研修 食育の日
31(土) 練馬区書きぞめ展	7(土) 学校公開日	23(祝) 天皇誕生日
2/1(日) スキー移動教室始（2年）	入学予定者保護者会	24(火) 定期考査1日目
3(火) スキー移動教室終（2年）	性暴力防止授業（2年）	25(水) 定期考査2日目
	9(月) 全校朝礼	26(木) 定期考査3日目
	11(祝) 建国記念の日	27(金) ESAT-J（1,2年）