



大泉北中学校より

# 渾 風

渾風（じゅんぷう）

校歌の一節より

<込められた思い>

「素直」「思いやり」

学校だより 1月号

令和8年 1月 9日

練馬区立 大泉北 中学校

練馬区大泉町5-4-32

☎03-3925-9230

## 2026年、自分を「アップデート」する一年に！

あけましておめでとうございます。令和8年の幕開けです。皆さんは、どのようなお正月を過ごしましたか？新しい年を迎えるこの時期は、自分を新しくスタートさせる絶好のチャンスです。今回のキーワードは、「アップデート」です。スマートフォンやゲームのソフトが、より使いやすく、より安全になるために更新されるように、私たちも「これまでの自分」の良いところは大切にしながら、新しい自分へとバージョンアップしていきましょう。

### 私のアップデート 夢を現実に変える「3段階の目標設定」

「一年の計は元旦にあり」と言われるように、目標を持つことは自分をアップデートするための第一歩です。まだ目標を決めていないという人は、ぜひ次の「3段階」で考えてみてください。

1. 【至近の目標】（今日から1ヶ月でできること）

例：毎日英単語を5個覚える、自分から挨拶をする、毎日走り込みをする など。

2. 【中長期的な目標】（この学年が終わるまでに達成したいこと）

例：苦手科目の成績を1つ上げる、部活動でレギュラーを勝ち取る など。

3. 【将来の自分への目標】（どんな大人になっていきたいか）

例：誰かを笑顔にできる人、世界で活躍するエンジニア、海外チームのサッカー選手 など。

「今の自分」にできる小さな一歩が、やがて「未来の自分」へとつながる太い道になります。一段ずつ階段を上るように、着実に自分をアップデートしていきましょう。

### 社会の変化に合わせた「感覚」のアップデート

自分自身のアップデートとともに、私たちが生きる社会も、AI（人工知能）の進化によって想像を超えるスピードで変化しています。誠実さや思いやりといった「普遍的な価値（※）」は変わりませんが、一方で、「これまでは許されていたこと」が、今では重大なトラブルにつながるという現実にも敏感にならなければなりません。

例えば、友達と撮った写真を気軽にSNSへアップすること。これまでは「思い出の共有」だったかもしれませんが、今ではその画像が悪用され、AIによって「なりすまし」や「フェイク画像（偽の画像・動画）」が作られてしまうリスクがあります。悪意を持った第三者が、皆さんの顔写真を使って全く別の犯罪に巻き込むきっかけにしてしまうのです。

また、言うまでもないことですが、他人の顔や姿をAIを使って勝手に加工し、面白おかしく加工することは、決して許されない人権侵害であり犯罪です。「これくらい大丈夫だろう」という古い感覚を捨て、デジタルの世界に潜む危険から自分と仲間を守るために、知識と意識を常にアップデートし続けてください。

大泉北中学校は、今年も皆さんの新しい挑戦と成長を全力でサポートします。自分を磨き、たくましく、そして賢く、この一年を共に歩んでいきましょう。

※普遍的な価値・・・時代が変わっても、国や場所が違って、人間にとってずっと変わらずに大切であり続けるもの。

## 令和7年度 全国体力・運動能力調査

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	合計点
男子	大泉北中	30.15	26	41.40	53.43	478	77.77	7.63	199.91	21.78	42.81
	東京都	28.81	25.91	43.78	51.38	413.52	78.20	8.04	196.26	20.88	41.34
	全国	28.95	26.09	45.12	51.64	409.25	78.82	8.00	197.51	20.74	42.20
女子	大泉北中	24.30	22.52	47.87	46.00	323.80	51.54	8.64	169.48	15.62	51.85
	東京都	22.90	21.85	45.76	45.55	311.87	50.74	8.98	165.23	12.28	46.82
	全国	23.15	21.70	46.99	45.74	309.66	50.60	8.97	166.44	12.43	47.58

昨年度 ↑ ↓

### 本校の強み 【瞬発力と走力の高さ】 ※全国・東京都を上回っている項目

男女ともに、握力、50m 走、立ち幅跳び、ハンドボール投げの数値が全国・東京都の平均を大きく上回っています。特に女子のハンドボール投げは 15.62m (全国 12.43m) と非常に高い数値を示しました。男子も 50m 走で 7.63 秒 (全国 8.00 秒) を記録するなど、「瞬発力」や「筋力」を伴う運動能力が非常に優れています。

### 今後の課題 【柔軟性と持久力の向上】 ※全国・東京都を下回っている項目

一方で、課題も見えてきました。男子は長座体前屈が 41.40cm (全国 45.12cm) と低く、体の柔軟性に課題があります。また、男女共通の課題として持久走のタイムが全国平均より遅い傾向にあります (男子 478 秒・女子 323.8 秒)。日常的にストレッチを取り入れたり、体力作りなどを通じて持久力の向上を高めていきましょう。

## 表彰

### 練馬区いじめ一掃プロジェクト「いじめ防止に係る作品」

主催 練馬区教育委員会 練馬区中学校校長会

祝優秀賞 I さん 「軽いノリ 相手にとっては 軽くない」

### 12/19 (金) 1 年 校内ダンス発表会

1 月 16 日 (金) に練馬文化センターで開催される「練馬区中学校連合ダンス発表会」への出場権を懸けた、校内選考会を実施しました。どのクラスも創意工夫を凝らした個性豊かな表現を披露しました。互いに切磋琢磨し、短期間で一つの作品を創り上げた努力に拍手を送ります。厳正なる選考の結果、本校代表は 1 年 C 組に決定しました。当日も頑張ってください。



### 12/26 (金) 吹奏楽部 クリスマスコンサート

吹奏楽部による恒例の「クリスマスコンサート」が開催されました。生徒たちが主体となって企画・運営するこの演奏会は、手作り感あふれる温かい雰囲気魅力です。当日は大勢の保護者や卒業生、地域の小学生も来場し、お馴染みのクリスマスソングで会場が一体となり、素敵な冬のひとときとなりました。ご来場いただきました皆様、ありがとうございました。



### 1 月の主な行事予定

- 8 日 (木) 始業式 給食あり
- 10 日 (土) ~ 13 日 (火) 区中学校生徒作品展 (石神井公園区民交流センター)
- 12 日 (月) 【祝日】成人の日
- 13 日 (火) 未来塾
- 14 日 (水) 激励集会 避難訓練 (3 年生の進路に向けて)
- 15 日 (木) 各種委員会
- 16 日 (金) 連合ダンス発表会 (1C 出場)
- 19 日 (月) 生徒会朝礼 未来塾

※ 1・2 学年の学習用タブレットは 2 月に新機種へ更新されます

- 20 日 (火) 未来塾
- 22 日 (木) 未来塾
- 23 日 (金) 英語検定
- 26 日 (月) 都立推薦入試 1 日目 未来塾
- 27 日 (火) 都立推薦入試 2 日目 未来塾
- 28 日 (水) 2 年 スキー移動教室事前指導 未来塾
- 29 日 (木) ~ 31 日 (土) 2 年 スキー移動教室 (ベルデ軽井沢)
- 31 日 (土)・2 月 1 日 (日) 区連合書きぞめ展 (石神井公園区民交流センター)

