

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 2月号
令和6年 2月 2日
練馬区立 大泉北 中学校
練馬区大泉町5-4-32
☎03-3925-9230

最後までやり遂げる

2月4日（日）は立春。まだまだ厳しい寒さが続きますが、暦の上では、春の始まりです。日本の春は、卒業、入学、進級、別れと出会いの季節です。



4月から、新たな気持ちで、自分らしく生き生きと生活できるように、3月までの残りの生活を最後までしっかりやり遂げてください。

3年生は、もうすぐ大泉北中学校を卒業し、それぞれの進路に向けて大きく羽ばたいていきます。これまで、さまざまな場面で活躍してきた皆さんとの別れは惜しまれますが、その後を1・2年生がしっかり引き継いでくれると思います。新しい世界に踏み出していく3年生の挑戦と活躍を心から祈っています。

目標を明確にし 大きな夢をかなえよう

勉強に限らず、何事も明確な目標がなければ、大きな夢をかなえることはできません。あまりにも有名な、大谷 翔平 選手の「目標達成シート」（マンガラチャート、オープンウィンドウ64）を紹介します。どのような自分になりたいのか、明確な目標を具体的に数値や期限で定め、自分にあった無理なく続けられる方法で、一つ一つ努力を積み重ねてください。

大谷翔平（高1当時）が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	要領気に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km	体幹強化	スピード 160km	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォークボール完成	スライダークレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	興行きをイメージ

英単語	長文読解	リスニング	計算力	読解力	漢字	毎日読書
文法	英語	...	計算スピード	数学	...	古文	国語	...
...
過去問	先生に聞く	...	英語	数学	国語
体験入学	情報収集	...	情報収集	高校合格
先輩に聞く	自信
日々の努力
継続力	自信
テストの結果	模試の結果

<目標達成シートの作り方> 9×9の81マス

- ① 真ん中に「成し遂げたい目標」を1つ書く。
- ② 「成し遂げたい目標」のために必要と思う「要素」をその周りに8つ書く。
- ③ 外側にもう一度8つの「要素」を書き足す。
- ④ 8つの「要素」を達成するための「行動目標」をそれぞれ具体的に8つ書く

英語で日記をつけて先生に提出	長文を金曜日に1問解く	間違えやすい文法を復習する
英単語を1日最低5単語覚える	英語	入試の過去問を解く
週に1回は外国人講師と会話	小テスト・定期テストの復習	リスニングを水曜日に1ページ

3年生へ 激励集会 1/15(月)

受験本番を迎えた3年生の健闘を願い、激励集会を行いました。各学年の代表生徒および各クラス全員からの、3年生への応援メッセージに続き、3年生代表生徒から、1・2年生へ進路に向けての思いを語ってもらいました。また、3年生への励ましのメッセージを廊下に掲示しました。



連合ダンス発表会 1/23(火)

練馬区立中学校連合ダンス発表会が、光が丘体育館で開催されました。本校からは、1年B組が参加しました。ダンスのタイトルは「Smile」手拍子、笑顔等でB組の「Happy」をダンスで表現しました。



2年生 スキー教室 1/28(日)~30(火)

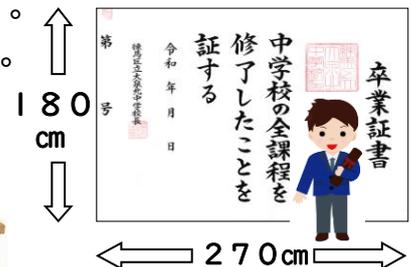
ほとんどの生徒が、初めてのスキーでしたが、2日目にはリフトに乗り、ボーゲンでターンをしながら降りてくることができるようになりました。また、宿舎でも、一人一人が責任を果たし、仲間のことを考え、きちんとした生活を送ることができました。3年生の生活や行事へとつながるすばらしいスキー教室でした。



卒業式について 3/19(火) 10:00 開式

5年ぶりに、通常通りの式を次のように計画しています。

- ① 1年生、2年生も参列し、3年生の門出を見送ります。
- ② マスクの着用は個人の判断ですが、卒業生には顔を見せてほしいと思います。
- ③ 卒業証書授与では、お子さんの表情を画面で見ただけのように工夫します。
- ④ フォトスポットを設けます。お楽しみに！



◇バドミントン部

【練馬区1年生大会】

女子シングルス □□ □□ **祝ベスト16**
 1回戦 VS 三原台中 ○ 21-3
 2回戦 VS 八坂中 ○ 21-13
 3回戦 VS 大泉桜学園 ● 13-21

女子ダブルス □□ □□ □□ □□ **祝ベスト16**
 1回戦 VS 北町中 ○ 21-18
 2回戦 VS 開進第四中 ○ 21-16
 3回戦 VS 大泉中 ● 11-21

◇女子バレーボール部

【練馬区1年生練習会】

祝E・Fリーグ優勝

1試合目 VS 開進第四中 ○ 2-0
 2試合目 VS 豊玉第二中 ○ 2-0
 3試合目 VS 石神井西中 ○ 2-0

◇吹奏楽部

【東京都中学校アンサンブルコンテスト】
銀賞

2月の主な行事予定

2日(金) 都立推薦発表
1年 百人一首大会
7日(水) 給食後下校(教員研修のため)
10日(土) 学校公開 校内作品展
1年 職業講話 入学説明会
11日(日) 【祝日】建国記念の日
12日(月) 【振替休日】
13日(火) 3年 校内作品展見学
14日(水) ESAT-J YEAR1・2

○ 3年生、体調に気をつけて頑張ってください！
《緊急連絡先》□□□-□□□□-□□□□

19日(月) 朝礼
21日(水) 都立一次・前期入試
⇒ 3年 2校時後下校 **給食なし**
23日(金) 【祝日】天皇誕生日
25日(日) 新入生標準服採寸
27日(火) 学年末考査 **給食なし**
28日(水) 学年末考査 **給食なし**
29日(木) 学年末考査 避難訓練 **各種委員会**

