



学校だより

教育目標 自主自律 創造性
豊かな心 健やかな身体
校訓 井草魂～自主、不屈の精神、共感・共働の心～

令和 5 年 10 月 26 日

杉並区立井草中学校
校長 田口 克敏

『運動するといいこと』

「スポーツの秋」です。さわやかな秋晴れの下、第75回運動会が行われました。当日は、数多くの保護者、地域の皆様に御来校いただき、生徒への熱い声援、誠にありがとうございました。

昨年まで小規模校に勤務していたので、準備体操で校庭に生徒が並んでいる姿、全種目4チームないし5チームでのレース…大規模校井草中学校の運動会は大変迫力があり、圧倒されました。

生徒たちは、およそ2週間という限られた時間の中で、リレーや学年種目の練習をしたり、クラスの応援旗を作成したりと、それぞれが自分にできることを考え積極的に活動していました。当日は、体調不良等で欠席者が多数いるクラスもある中、競技に参加する生徒もそれを応援する生徒も、学年の垣根を超え、学校が一丸となって取り組んでいる姿がとても眩しく輝いていました。行事というのは一人が頑張っても成功しません。クラスの中には運動が好きな生徒もそうでない生徒もいるはずですが、それでもどうしたらみんなにとって行事が有意義なものになるかを考えて自分の行動を選択したり、仲間を思いやりして生徒全員で運動会を成功に導いてくれました。行事を通して、個人個人が集団の一員として一つの目標に向かって努力するという経験を積めることが、学校という場がある一つの意味なのだと感じています。



さて、冒頭で私は「スポーツの秋」と書きましたが、皆さんにとっての秋はどんな秋ですか。「○○の秋」の○○に入れる言葉は人それぞれ違うでしょう。読書、食欲、芸術、行楽…その中でも私はやはり「スポーツの秋」を一番に思い浮かべます。なぜなら、前年度まで保健体育科の教員として授業を受けもっていましたし、子どものころから体を動かすことが大好きだからです。

昨年私は、縁あってなぎなたという競技に出会い、この夏にも研修会に参加しました。なぎなたは武道ですが、私はまだ戦うことはできない初心者で基本の型を覚えているところです。ただ、型を覚えるといっても、背筋を伸ばしてスッと立つ、2m10cmのなぎなたを一振りする、隙を見せないよう集中するなど、激しく動かなくても脳と体幹がピシピシ鍛えられていると感じます。筋肉が緊張し、額にはじんわりと汗をかきます。2時間後気が付くと汗だくで、気持ちがすっきりしたことに気がきます。

これまで授業では、自分に合った運動を適度な強度で継続して行うといいことがいっぱいあると生徒に伝えてきました。いくつか例を挙げると、

- ・心肺機能が向上し疲れにくい体になる
- ・関節や筋肉が柔らかくなって怪我をしにくくなる
- ・骨に刺激が加わり、骨が丈夫になる（骨粗鬆症予防）
- ・ストレス発散・気分転換になり、気持ちが元気になる



このほか、免疫力が高まり病気にかかりにくくなる、脳が活性化するなど、適度に運動することが元気で健康に過ごすためにプラスになるということがわかっています。

運動会で活躍していた生徒のようにもう動けないかもしれません。それでも、運動の効果を信じて、自分にできそうな運動を生活の一部に取り入れ、これからの人生いつまでも健康に過ごしたいものです。健康であれば、スポーツ以外の秋も楽しめるのですから。

職場体験頑張りました！（2年生）

9月27日（水）～29日（金）の3日間、職場体験を行いました。

体験場所として、例年お引き受けいただいている所、新たにご協力いただいた所など合わせて50カ所以上の事業所にお世話になりました。体験当日までには、マナーを学んだり、職業について調べたりと事前学習を積んで、体験する3日間を有意義なものにするためにしっかりと準備をしました。実際に仕事を体験したことで、働くことの楽しさや大変さなど、生徒にとって将来を考えるよい機会となりました。御協力いただいた事業所の皆様、ありがとうございました。



<生徒の感想を紹介します>

○実際に作業を体験して、園児の気分を伺ったり、一緒に遊んだりすることが案外大変だということが分かった。先生が常に園児に笑いかけていて、一人一人としっかり向き合っている姿が印象的だった。（幼稚園）

○普段飲食店に行くときには気付けないけれど、配膳や片付けをして明るく出迎える、お客様が快適に過ごせるように裏でたくさん動いていることを知った。（カフェ）

○小動物のゲージを毎日掃除するのはとても大変だということが分かった。小動物の体調をしっかり管理されていて元気な状態で過ごしているペットが印象に残っている。（ペットショップ）

○品出しは集中して行うので大変だった。お客様を第一に考えているということが印象的だった。（スーパーマーケット）

○お客様に商品を買ってもらうために店内をきれいに掃除して気持ちよく入店してもらっていることを知った。（洋品店）

ふれあい運動会に参加しました（野球部）

10月7日（土）杉並第十小学校校庭で行われたふれあい運動会に、ボランティアとして野球部の2名が参加しました。

ふれあい運動会は、障害のある方もない方もスポーツやレクエーションを通じて楽しむことにより、「相互のふれあい」と「相互理解」を促進し、障害者福祉の向上を図ることを目的として杉並区で実施しているものです。中学生には、ボランティアとして運営のお手伝いをするだけでなく、障害の特性や合理的配慮を理解する契機になるよう、競技に混ざって一緒に楽しめます。

本校の生徒は、混合リレーに『車イス』1名、『走る』1名で参加しました。パックパン（パン引き換え競争）にも出場しました。参加してくれた二人の生徒は「楽しかった!」と笑顔を見せてくれました。



第75回運動会を開催しました



10月21日（土）秋の過ごしやすい気候の中、第75回運動会が行われました。生徒たちはこれまでの練習の成果を発揮して全力で取り組み、素晴らしい運動会となりました。



<総合結果>

第3学年優勝 A組 294点
準優勝 D組 247点

第2学年優勝 C組 271点
準優勝 B組 268点

第1学年優勝 E組 274点
準優勝 D組 261点

敢闘賞 i組

<旗コンクール 最優秀賞>

第3学年 B組

第2学年 C組

第1学年 B組

がんばったで賞 i組



i組コンサートを開催しました

10月6日(金)に、バイオリニスト、ピアニストの方をお招きし、i組コンサートを行いました。本校i組の教諭もソプラノのソリストとして歌唱を披露しました。

会場の飾りつけや司会、アナウンスはi組の生徒が担当し、みんなで作り上げた素敵なコンサートになりました。

間近で聴くバイオリン、ピアノ、ソプラノの音色や迫力に魅了され、生徒たちは感動、感激したようです。普段は見る事ができない、バイオリンの弓の毛を外して見せていただいたり、作曲家についてのエピソードも教えていただいたりすることができ、とてもよい学習の機会になりました。



< 11月の行事予定 >

日	曜	行事	日	曜	行事
1	水		16	木	期末考査(数・理・保体) 部活動再登校 16:00
2	木	進路面談(3年)終 校外学習(2年)	17	金	専門委員会 数検 食育の日
3	金	文化の日	18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	全校朝礼(Teams)
6	月	全校朝礼 安全指導	21	火	危機対応訓練
7	火	期末考査1週間前 第2回意識調査(3年)	22	水	校内研究会 (1A・1B・1D)
8	水	第2回意識調査(2年)	23	木	勤労感謝の日
9	木	第2回意識調査(1年)	24	金	駅伝前検診 中央委員会 英検1BA(5校時 全学年)
10	金	中央委員会	25	土	ICT授業公開 薬物乱用防止 セーフティ教室(2・3年)
11	土		26	日	(スピーキングテスト3年)
12	日		27	月	生徒朝礼(Teams)
13	月	生徒朝礼	28	火	
14	火	期末考査(国・英・美)	29	水	
15	水	期末考査(社・技家・音) お店屋さん(i組)	30	木	



杉並区教育委員会よりお知らせ

保護者の皆様を対象に、令和5年度杉並区教育調査を実施いたします。方法はMicrosoft Formsを用いたウェブアンケート形式です。11月10日(金)午後5時に教育委員会よりアンケートフォームが『一斉メール配信システム(すぐメール)』にて配布されます。実施期間は11月10日~令和6年1月10日までです。御協力をお願いいたします。