

【教育目標】

【知】自ら学び、考え、進んで行動する人

【徳】互いを尊重し、協力する人

【体】心身ともにたくましく健康な人

杉並区立中瀬中学校

下井草4-3-29 ☎3399-2196

最後の試合のイメージは

校長 香西雅斗

真夏並みの暑い日があったかと思うと、次の日は半袖では肌寒くなるなど、気温の上下の激しい日が続いています。科学と自然の散歩みちでは、あちらこちらで大輪のアジサイが彩りを添え、夾竹桃（キョウチクトウ）が赤と白の花を鮮やかに咲かせています。

夏に向けて暑さが増していくこの季節は、チームスポーツの部活にとって、最後の大会の季節でもあります。今年もすでに多くの部活で夏の大会が行われ、熱戦を繰り広げながらも力及ばず敗退した部活、地区大会を抜けブロック大会に勝ち進んでいる部活とそれぞれです。

私は、部活動の顧問をしていた時、夏の大会が終わり新チームになった部員たちに「1年後の最後の試合、君はどんなプレーをしていることをイメージしますか。」という質問をしました。部員の多くからは「全力を尽くしている。」「練習の成果を発揮している。」「最高のプレーをするため、全員で力を合わせている。」という前向きな声が返ってきます。そこで「その試合は、勝ち試合？ 負け試合？」と問うと「もちろん勝ち試合です。」という答が、これも結構多くの部員から返ってきます。

少し考えれば、最後まで勝ち続けられるのは、全国大会優勝の1チーム（個人戦なら1人）だけです。残りのチームは、たとえそれが1回戦目であろうが、全国大会の決勝であろうが、負けて終わるという点では平等です。つまり、ほとんどのチームは、最後の負け試合に向け、日々の練習を積み重ねていることになります。

全国大会優勝を本気で目指すメンタルトレーニングには、当てはまらないと思いますが、最後の負け試合での自分の姿をイメージすることは「優勝杯を手にして自分をイメージ」して練習するよりも、はるかに現実的で効果的でした。

新チームで練習を始めるにあたって、生徒たちに話すのは“負け方”です。

「まだやれると思っているのに、体が動かない。練習してきたことを出せずに終わってしまった。」とならないように体力をつけよう。「体力は十分残っているのに、焦ったり、怯えたりして力が発揮できないまま終わってしまった。」とならないように心を鍛えよう。

スポーツは“心・技・体”と言います。練習量や環境の差があるから“技”で負けるのは悔しいけど仕方がない。でもできれば“体”力で負けたくはない。そして同じ中学生として“心”で負けるのはみじめだ。

だから、最後の試合で「どうか自分の方にボールが来ないでほしい」とか「相手がミスしてくれないか」という気持ちにならないよう、怖くても相手に向かっていき、あきらめず、練習してきたことを出し切れる、そんな最後の試合にしようと話しました。

終わりがあるのは部活だけではありません。中学校生活にも卒業という終わりがあります。振り返った時、やるべきこと、やりたいことを全てやりきった、後悔のない中学生活だったといえる人は、ほとんどいないと思います。悔いはたくさん残っている、でも決してみじめではない、できなかったことは後輩に託して卒業していく、中瀬中の生徒たちには、そんな思いで卒業して行ってほしいと願っています。そして私たち教職員も、教員生活をその様な思いで終われるよう、日々前進していきたいと思っています。

修学旅行

5月29日～31日、三年生は晴天の修学旅行に行ってきました。1日目はバスで奈良、2日目は京都班行動、3日目は京都を班毎にタクシーと例年と同じ行程でしたが、法隆寺の中門や清水寺の舞台など工事のため見学できない箇所もありました。



< 一日目の法隆寺 >



< 織物体験 >

が、夕方の京都のお寺の能舞台は特別な雰囲気がありました。暑い中でしたが、3日間とも全員元気に行動でき、教養あふれる修学旅行になりました。

今年の2日目の班行動は、最初に本願寺近辺で体験学習を行い、安土桃山時代の茶器で茶道体験をした班もありました。また、班行動の最後は宿舎でなく高台寺に集合し、座禅についての話と能を鑑賞しました。



< 羽衣をまとった阪井先生 >

羽衣の最後の部分だけでしたが、

体育大会

3年生にとっては、修学旅行から戻ってきて登校8日目の体育大会でした。高温、強風の中でしたが、大きなけがも病人もせず、参観して下さった来賓の方から「さわやかな体育大会ですね。」とお褒めの言葉をいただきました。また本部席前のゴールに全力で跳びこんでくる1年生たちに「二か月前まで小学生だったとは思えないたくましさですね。」との声もいただきました。

今年是最初の全校練習から引き締まった雰囲気、練習が進みました。3年生の「最後の体育大会を全力で素晴らしいものにしたい」という強い思いが下級生に伝わり、当日1・2年生が3年生の思いに応え、演技にも競技にも一生懸命取り組んだのだと思います。



< 準備体操 >

— B —

：最初は実行委員以外の声掛けが少なかつたけど、途中から声掛けが多くなりました。

：声掛けが少なかつた時は、チームジャンプで縄が止まると引つかつたのは誰だよ」という言葉が多かつたと思えます。しかしクラス全員の声掛けが増えてくると「どんまい！次行こう。」などの前向きな発言が多くなつてきました。するとチームジャンプで跳べる回数も増えていったと思います。

私は、競技に関係ないようでも、クラスの絆が深まると、クラス全員がお互いのことを考えるようになり、競技もどんどん上達するのだと思いました。

クラスの絆のおかげで、体育大会を皆で楽しめたし、頑張れたので、苦しかつたことはありません。

— D —

：一つ悩んでいたことがあつて、三年生の全員リレーでバトンを配布して回収する仕事だ。配布が遅れてしまつたら、競技が遅れてしまう。人に話すだけでもドキマギする自分が「どうぞバトンです。」と先輩に言わなくちゃいけない。

でもうれしいことに友達が一緒に手伝つてくれ、三年生にも「どうぞ、これバトンです。」と言つてくれた…

バトンの回収のため待機していた。三年生は、最後だから頑張っているのだろうか、みんな真剣で速い。自分の気持ちの入り方と、三年生の気持ちの入り方は全く違うんだと感じた瞬間だった。

：今回、用具係になつて気づいたことは、裏方がいないとうまく回らないということだ。と、選手の気持ちがよく分かることだ。

最初はやりたくなかつたけど、仕事をししていく中で新しい発見もあり、良い経験にもなつたので良かった…



< 2年学年種目 小ムカデ >

もう一つ今年印象的だったのは、3年生の大ムカデで先にゴールしたクラスの生徒たちが、声をあげて最後のクラスを応援していたことです。

色別対抗も3年目となり、同じ団の選手や他学年を、学年を超えて応援する雰囲気も定着してきましたが、今年はその先に進み、お互いの頑張りやエールを送り、みんなで素晴らしい中瀬中をつくる動きが生まれてきたのだと思います。

3年生の様々な思いをかいつまって紹介します。



＜ 3年生 クラスごとの円陣 ＞

今まで勝つことをメインでやってきた体育大会だったけど、みんなで最後まで団結できた今回は、真の楽しさを味わえた最高の大会だったと、心から想います。

特に大ムカデは、ダントツのビリの中、まだ四分の一くらい残っていたけど、終始笑顔で、他のクラスにも励まされながらゴールしたあの場面は、今でも鮮明に覚えているほどです。クラスだけでなく、学年の団結力を見た瞬間だった、と思いました。

結果で言ってしまうと完敗になるけれど、自分たちの意識で「最後まで笑顔で楽しく、他のクラスをけなしたりせず、終われたと感じています。勝ち負けよりも大事なことを大事にでき、本当に楽しかったです。

これから受験があり、いろいろ準備していかなくちゃいけません。絶対つらいしめんどくさいけど、この体育大会や修学旅行の思い出を糧に、頑張っていきたいです。(C)

チームジャンプや大ムカデを通して、得意な人が不得意な人を助け、タイムिंगや歩幅を合わせ、お互いに思いやり心を合わせるこの大切さを学んだ。これは普段の生活でも同じで、授業で「自分ができるからいい」「こんなことも分らないのか」と考える人や、授業の邪魔をしたり参加しない人は減ったと思う。

人と心を合わせることは簡単ではないが、やり遂げた時の達成感は大い。体育大会が終わった今が、3年生の本当のスタートだと思う。(B)

チームジャンプの練習の時は、引っかかってばかりで、自分を追い詰めていたけど、本番は男子がアドバイスしてくれて、その時点で泣きそうだった。

結果発表で4点差の二位と聞き、一年の時と違い号泣するほど悔しくてたまらなかった。一年の時は「あいつのせいだ」となりつつけ合いだったのに、今はみんな自分のせいだと言っていて、すごい成長したんだと思った。最後に学年みんなで円陣を組んだ時、この学年で良かった、この学年なら何でも乗り越えられる、そう感じた。(A)

実行委員長が言っていたように、ラジオ体操や組体操の様に、点数が入らない所でもしっかりとできていたと思う。(A)

大ムカデはクラスが団結するだけでは終わりません。あとC組だけとなった時A組B組が、C組を応援しました。今までは考えられない、クラスを越えて学年が団結した瞬間でした。(A)

これまで学校行事に主体的に取り組んだことはなかった。特に団体種目では、一つの競技が終わるたびに、一年生の頃からの記憶が蘇り、終わってしまったという悲しみがいまわってきた。(A)

私は走るの嫌いで苦手な競技も迷惑をかけたらどうしようと思うだけで、体育大会が楽しいと思えたことがありませんでした。でも今回は、皆でカバーし考え、私もクラスのためという気持ちで全力が出せました。皆で息を合わせた大ムカデを始め、皆楽しんで、誰一人つまらない顔をした人はいない体育大会でした。(B)

一年生のチームジャンプはすごく頑張っていたし、二年生はたくさん跳んでいて、皆の応援も大きくなりました。競技以外でも、クラスで、学年全員で円陣を組んだことが印象に残りました。(B)

競技ではないところを見ても気持ち良かった。移動のスピードも速く、係生徒も一生懸命で、組体操の間は私語もなく、三年生みんなが委員長の言葉をしっかりと実行していた。この三年生の『行動力』が大会を成功へと導いたのだ。(B)

全員リレーと選抜は三年連続でアンカー。しかし最下位のゴール、ふがなかった。人生最後になるかもしれない組体操、全てが土台だった。最後まで気を抜かず頑張った。僕は負けることは悔しいが、最後までしっかりやれば楽しいことが分かった。どんなに差が離れて最下位でも、必死に前を見れば後悔はない。三年間で、一番楽しく感じた体育大会だった。(C)

私達の大ムカデを、ゴールした人達が応援してくれた。観客席からも励ましの声が聞こえた。負けた悔しさと、応援してくれた人達への感謝の思いが混ざり合って、不思議と悲しさが和らいだ。泣いている人、励まし合う人、学年の団結が見られた気がして、すごくうれしかった。(C)

大ムカデはみんな一生懸命を出し最後の最後まで走り続けた。他のクラスや観客席の応援も凄かった。ゴールして並んだ時、泣いている人もいた。一生懸命やったからこそ涙だと思う。(C)

中瀬中にとって色々な意味で素晴らしい、特筆すべき体育大会でした。

ICT公開授業と中瀬検定

7月15日の土曜授業では1・2時間目にICT公開授業を行い、3時間目に中瀬検定を行います。中瀬検定は平成17年に中瀬中学校に着任され6年間校長として在職された、藤川 章 先生の時代に始まりました。当時は新入生が53名の学年があるなど、中瀬中学校にとって、とても厳しい時代でした。その中で先生たちは藤川先生を中心に、中瀬中学校の素晴らしさを再確認し、新しいブランドを作ろうと、ビオトープやエンカウンターに取り組み、今の中瀬中の基礎を作りました。

中瀬検定もその取組の一つです。藤川先生はその後、お隣の天沼中学校に赴任され、天沼中学校の教員とともに中瀬検定を「天沼検定～言霊百選～」に磨きあげられました。藤川先生が中瀬検定の冊子に載せた言葉を紹介します。(誌面の都合で一部省略しています)

『夢のたまごを育もう』

「夢を大切に」…中瀬中学校名誉校長の小柴昌俊先生は、子どものころに夢中になれるものと出会うことの重要性を強調されています。そして出会ったものと長い間付きあって自分の生き甲斐に育てる。それが中瀬中の生徒たちに贈られた言葉、「夢のたまごを育もう！」であったと思います。

私たちが幸福な人生を送るためには、「夢を大切に」する以外にもいくつか大切なものがあると思いますが、「教養」を身につけることも当然大切です。教養の中味はというと、「マナー」「趣味」から「知識」「技能」「感性」まで幅広くあります。特に、「知識」「技能」「感性」といえば、中学校で学んでいる九つの教科そのものともいえます。教科書を相手に、これらに必死に取り組むことももちろん大切なのです。

でもそれだけでなく、「人間的魅力を高める」「楽しみである」ことに重きを置いて学び、教養を磨くことも目指そう。そう発案し、作ってきたのが中瀬検定です。

『中瀬検定って何?』

教育は、「夢」であり「ロマン」です。子どもたちの夢やロマンを大切に育む「ゆりかご」としての教養をつけるのが中瀬検定です。日本人の「教養」として検定テキストにまとめました。中瀬中学校の教員たちだけで完成させたオリジナルのテキストを用いて、全校で検定週間を設けて取り組みます。

教養＝文化の発信を!

中瀬検定の大きな特色は、この検定を生徒と教員だけで進めるのではなく、多くの大人の方々に学習支援サポーターとして一緒に入って運営していただくことと、小学生や高校生を含む家族や、地域の大人の方にも検定に参加できることです。多くの方々と一緒に、地域への文化発信としたいと願っています。

今年はいくつかの中瀬検定を、天沼検定をもとにリニューアルし、四十の言葉と文からなる「中瀬言葉の検定」を作成し、それを使用します。保護者の皆様に、サポーターとしてお手伝いいただくのも、中瀬検定の素晴らしい点ですので、本年もご協力のほどよろしくお願いいたします。

7月の予定							⑤…スクールカウンセラー出勤日
日	月	火	水	木	金	土	
2	生徒会朝礼 3	⑤ 4	5	6	7	8	
	生徒朝礼、中瀬 学級校外学習	2年理科出前授業 PTA役員会10:00~	1年フレンドシップ スクール～9(金)	2年都学力調査	2年 社会保険労 務士の進路学習		
9	全校朝礼 10	⑤ 11	12	13	14	PTA高校説明会 15	
		進路保護者会⑤ 1,2年保護者会	⑤八成 桃五小の 先生による参観	避難訓練 PTA運営委員会		①②ICT公開授業 ③中瀬検定	
16	海の日 17	⑤ 18	19	20	21	22	
			全校美化 学年集会	職員会議 終業式②	夏季休業始 三者面談始 パワーアップ教室始		
23	24	25	26	27	28	29	
				三者面談終 パワーアップ教室終	杉教研	杉並未来サミット (ゼンオン)13:30~	

<8・9月の予定> 8/29(火)始業式・②③復習確認テスト、30(木)専門、中央委員会
9/9(金)3年幼稚園実習、10(土)オリンピック・パラリンピック教育、11(月)～15(金)学校公開週間
12(火)2年マナー講習、15(金)生徒会役員選挙、学校説明会、26(火)27(水)中間考査