

なでしこ

東京都杉並区立大宮中学校 学校だより
令和5年7月15日 第4号(19-68)
発行責任者：校長 関田 誠

『大宮中精神：優しさをもって、夢や目標に向かって、挑戦する若者であれ！』

7/3（月）朝礼校長講話『ガス、電気の使用量が異常に増えた…』の話 ～カーボンハーフECO意識革命を求めます～

先週末校外学習の引率で、お台場に行きました。屋外は35℃で、私も歩き回り体調が…。すっかり食欲も失せる中、ふと、これ（晴雨兼用傘）を入手しました。この日、私は男女関係なく日傘をさす時が来たかと悟りを開きました。この傘を見かけたら「あっ」と思ってください。

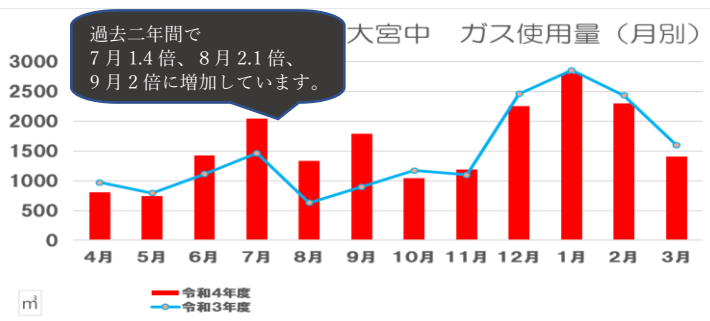
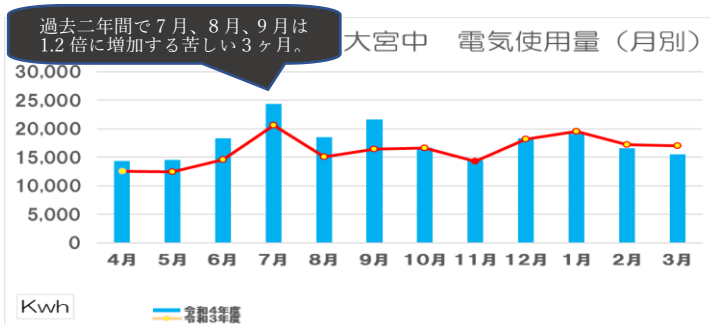
さて今週から猛暑予想です。今朝は『カーボンハーフ』つまり『CO₂排出ガスを半減させようという東京都の取り組み』を考えます。地球温暖化による熱帯のような東京の夏、異常気象による局地的な豪雨、今年の夏も災害級の暑さが来ます。その対策として、学校や家庭でもエネルギー使用量を減らす事が求められています。

スライド資料（一部省略）は、大宮中のエネルギーを消費する主な機器一覧です。特にエネルギーを食う機器は何ですか？そう、エアコンです。調べてみると、教室、体育館共に、エアコンはガスが主、電気が従で動いています。次のグラフで、まず電

気使用量が多い時期はいつですか？ピークは7～9月ですね。ガスは7月と冬場ですね。エアコンの冷房、暖房を一番使う時期です。電気、ガスに共通しているのは、夏場の使用量が多いことです。さらに令和3、4年度を比較します。折れ線グラフが3年度、棒グラフが4年度です。特に夏場にガスの使用量、おそらく教室、体育館のエアコンが主原因で2倍に増えています。目を疑う数字です。電気の使用量も1.3倍増えています。

大宮中では、このエネルギー使用量の増加を放置しません。現状はコロナ禍の換気のせいもあり、教室移動で無人の教室で、照明煌々、ドア全開でエアコン稼働、扇風機クルクルという光景があります。あらためて皆さんにお願いしたいのは、『ECO意識革命』です。今日から各学級や生徒会で、『大宮カーボンハーフ』の取り組みに真剣に取り組んで欲しいのです。生徒会でSDGsの取り組みとして、給食の残菜率を見事に減らしているように、大宮中のエネルギー使用量を減らす努力も必ずできます。私が思うに、まず個人の『もったいない』意識を高めること。次に、お互いの「消そうぜ」では限界があるため、各学級で『確実に消す、ドアを閉める等』のECO担当を作る。また、猛暑対策に標準服より涼しいエコ仕様C&C（クール&カジュアル）期間を検討する。更に晴れている日は廊下や階段の照明を消しても問題はないでしょう。他にも良い工夫があったら提案してください。この夏は学校そして皆さんの家庭でも『カーボンハーフ』を意識して、『ECO意識革命』を進めることが、待ったなしで求められています。☹️

【付記】教室移動で一時間教室が空になる時、ドアや窓を閉め切り室温上昇を抑える条件で、エアコンは運転状態とこまめに消すのはどちらがエコなのか、専門家でご存じの方がいらしたら教えてください。一旦消すと教室の温度の上昇に伴い、エアコン再稼働に負荷が掛かりエコでないという説は正しいのでしょうか？それ信じて、現在エアコンは一日中消さないことにしているのですが。。何となくもやもやしています。



授業ぶらっと訪問②⑧

7月6日（木）浅倉先生①保体 G 組

気持ちのいい挨拶で始まります。浅倉先生は大宮中に4月から着任したニューカマーで、教科は保健体育、バスケットが専門です。G 組の生徒が見上げる長身です。準備体操は三人の生徒が前に出てきて、全員で元気よく掛け声が出ます。次に体育館の回りを音楽に合わせて、5分間走です。走るのを苦にしている様子の生徒もおらず良い感じです。水分補給。

いよいよバスケットボールの練習が始まります。



一人ずつボールを持って、まずはボールハンドリング。ボールを素早く頭、胸、腰の回り、膝の間をクルクル通します。次に45度からドリブルシュートの練習。前を見ながらドリブル、最後に足を2歩合わせる、そしてゴールを狙ってシュートという三つの動作が必要です。中々難しく上手くいかず、浅倉先生も見本でやって見せています。ここで水分補給。生徒の表情は額に汗を浮かべていて気持ちよさそうです。浅倉先生はホワイトボードで、3対3の練習のポイントを『オフェンスでボールを持っていない人の動きを考えよう』と伝えます。ボールを持っていない人が、どう動いてパスをもらうか練習します。ゲームが始まりました。3対3のルールで、積極的にドリブルに入る生徒がいれば、ボールをもらって次の動きを考えて止まってしまう場面があったり、オフザボールの動きができなかったり課題が見られます。するとゲームを止めて、3人ずつ集まって作戦会議をします。先生方も輪に入って、作戦ボードを使って、人をペットボトルのキャップで見立て、動きの話し合い。「ボールに全員が集まらないように」などと話しています。再びゲーム再開で、雰囲気が変わります。全員が広がって距離を取ってマンツーマンのようにマークにつく姿が見られます。ボールをパスしたらゴール方向に走り始めました。動きが

変わってくるのが分かります。ここで時間となり今日の授業は終了しました。朝倉先生の和やかで熱心な雰囲気が伝わる授業でした。

7月3日（月）蛭沢先生②社会 1C

定期考査も終わり、夏休み直前の社会科の授業です。『アジア州とヨーロッパ州の経済的特徴を説明する』という授業です。『州マスターになろう』という目標があるようです。発表の方法はタブレットを使って、各グループ（3～4人）内で、調べた国（中国、タイ、シンガポール、フィリピン、イラク等）の気候や地理的なこと、経済的特徴、課題と解決策などを発表し合っていました。一回5分間で1対1で交代して発表していました。聴いている生徒はポイントをメモしている人もいました。評価カードがあり、五段階で発表者を評価しながら聴いていました。聴き終わってから発表者に一言欄にアドバイスを熱心に記入していました。総じて生徒同士のお互いの評価は寛大で、多くは5や4という数字が並んでいました。発表はロイロノートを使って、図表や地図、画像を使って整理した資料を作成して、それに従って発表していました。発表の仕方は個々に異なり、発表が得意そうな人から声が小さい人まで色々です。5分間の制限時間を持て余してしまう生徒から、時間一杯語る生徒まで様々見受けられました。ロイロノートは小学校から使い慣れているため、二人とも発表を終えると、次はマンツーマンの相手を変えて、二回目の発表をしました。更に相手を変えて、全部で三回の発表を行っていました。聴く側



も三つの国について聴けました。三回目の発表は動画に録って蛭沢先生に提出する約束になっていました。三回目になると、発表者も慣れてなめらかな説明になっています。聴いている人は、タブレットのカメラ機能で動画を撮影しながら聴いていました。一対一の授業で、話す側聴く側が緊張感をもっている姿が良かったです。蛭沢先生が見守る中、生徒は熱心に発表に取り組んでおり面白い授業でした。

今回の2年生校外学習は、都内お台場巡りでした。その行程は、永福町駅を起点にして、班ごとに移動して、お台場方面に向かいました。現地ではお昼の昼食場所のダイバーシティ東京のフードコートでの食事をはさんで、そなエリアという防災関連施設での震災体験をおこなったり、日本科学未来館、お台場海浜公園、水の科学館を訪問しました。そなエリアの防災学習では、ビルの内部が大震災の現地を再現されており、班に一台タブレット端末を使って、学習を進めていました。自宅の家具を転倒防止金具で固定することの大切さも学んでいました。

この日はかなりの酷暑で、屋外を歩く場面で熱中症が心配されましたが、各自が熱中症対策を工夫し、最後まで元気に取り組むことができました。決められた時刻までに帰りの永福町駅のチェックを終え、参加生徒が満足した表情なのが印象的でした。



大宮小、済美小の6年生の児童が来校しました。5校時は授業見学で校舎を周り、6校時は部活動見学で、運動部や文化部の活動を、校舎、校庭、体育館を回っていました。6年生の児童は、特に部活動に対して興味深そうに見学していました。



校庭安全点検の結果のご報告

区内小中学校全校で実施した校庭の釘や危険物の安全点検を、6/29(月)に実施しました。本校は三年前に校庭の土を表面10cm程度入れ替えを行っており、事前の教員の点検では発見できませんでした。

専門業者による金属探知機(15cmまで金属を探知できる)を使った、探索及び撤去作業を6時間かけて行ってもらいました。作業の結果、年代の分からないような古い錆びた金属が見つかりました。「区内では少ないほうです。100個以上見つかることがザラでした」との報告でした。



【学びの教室】

令和6年度4月入室募集

特別支援教室の来年度の募集が始まっています。詳細を詳しくお知りになりたいご家庭は、担任までご相談ください。募集は年2回(4、9月入室)です。来年度の4月入室を希望する場合、申し込み書類の締め切りは9月15日(金)です。入室申し込みには心理検査が必要です。済美教育センターを利用する場合、7月31日(月)が締め切りとなります。まずは、学級担任、特別支援コーディネーター、校長等にご相談ください。申請に必要な用紙は担任経由でお渡しします。

R5 一学期の部活動の活躍

バスケットボール

杉並区バスケットボール春季大会

男子出場

女子ベスト8

夏季選手権大会 男子出場

女子ベスト8

サッカー

夏季選手権大会出場

ソフトテニス

杉並区中学校ソフトテニス

総合体育大会・個人戦 出場

// ・女子団体戦 出場

卓球

杉並区選手権大会 女子団体戦 準優勝

杉並区選手権大会

男子個人戦 ベスト8 渡辺 健太

第76回 東京都中学校卓球選手権大会

女子団体戦 出場 男子個人戦 出場

スポーツチャンバラ

全国少年少女大会参加

9月3日 世界選手権参加予定

ボランティア参加

杉並区スポレクふれあい祭り

国立市リンクくにたち

ボランティア

・中庭の雑草除去 花壇の手入れ

・ろうか、階段の掃除の手伝い

自然科学

氷に塩を加え、凍らせる実験を続けています。牛乳やジュースを凍らせてアイスクリームやシャーベットを作る実験、食塩水を凍らせることができるのかという疑問からドライアイスで凍らせる実験などをしました。

美術

・運動会の入退場門を新たなデザインにリニューアルしました。

・第23回納涼大宮天神こどもまつりへ向けて「書画行灯」を制作、奉納します。

軽音楽部

部内発表会：7月11日（火）実施

他に新曲譜読み、バンド活動を行っています。

フレンドクラブ

G組思い出コラージュや様々なスポーツ、ひまわりの世話、カードゲームなどを「みんなで楽しく思いやりをもって活動する」ことを目標に活動しています。

陸上（個人参加）

地域別陸上競技大会

吉田 晴真

1年男子1500m 5分31秒

田窪 壮汰

2年男子100m 12秒94

一兜 咲子

2・3年女子800m

第5位 2分21秒33

共通女子1500m

第1位 4分46秒38

東京都総合体育大会陸上競技（都大会）

一兜 咲子

共通女子800m

2分20秒70

共通女子1500m

第1位 4分35秒49

共通女子1500mで関東大会・全国大会に出場予定。

夏休みもコロナや熱中症に気を付けて、部活や習い事も頑張ろうね！
by なでたろう



by 紫帆

皆さんはどんな一学期でしたか。4 月からあっという間の 70 日余り。皆さんの心の成長は、特に運動会、宿泊行事、校外学習といった学校行事で表れました。挑戦する心、優しい心、たくましさ、心の成長が見られました。皆さんの成長を、先生方は喜んでいきます。自信をもってください。部活動や習い事では、夢や目標が続いている人もいます。逆に大切な目標の大会で、敗れて仲間と泣いた人もいるでしょう。負けた悔しさは人間を鍛えます。泣いて忘れてケロッではありません。ぜひ次の夢や目標への挑戦に、特に三年生は切り替えてください。

さて、授業には積極的に取り組みましたか？数えてみると、皆さんは一学期に約 400 回の授業を受けています。その結果、大宮中生 202 人一人一人が異なる、『できること、できないこと』、『ここまでは理解している、ここから理解できない』ことが目の前にあります。皆さんはつかんでいますか？それを知るための通知表です。今日手渡される通知表で、先生方からの客観的な視点での評価を、しっかり受け止めて自分自身の振り返りとしてください。9 教科の評価・評定。数字を見て満足、がっかりではいけません。週明けからの 42 日、6 週間ある夏休みの備えとしてください。

最後に、一つお知らせがあります。この夏は『DO ノート 42 日間 (キロ) マラソン大会』を開催します。もちろんエントリーできるのは大宮中生だけです。皆さんが、DO ノートをペースメーカーにしながら、6 週間を完走してください。1、2、3 年生それぞれの立場で、夏の終わりに振り返って（我ながら充実した夏休み）という達成感を味わってほしい！大宮中には夏休みのしおりがありません。『DO ノート』≡『しおり』です。今年の 42 日間は『自走する挑戦の夏』です。自分という乗り物のハンドルは自分で握ります。ひと夏でどこにたどり着くでしょう。目的地がある夏。行き当たりばったりの夏。どちらも私たちの夏。皆さんを目的地（夢や目標）に連れていく優秀なナビが、『DO ノート』だと考えましょう。

【DO ノート 42 日間 (キロ) マラソン 校長表彰】

賞 1：『パーフェクトラン賞』…生活のハンドルを握り、目的地に向かって 42 日完走した。

賞 2：『グッドジョブ賞』…途中歩く（抜ける）ことがあっても、30 日以上取り組めた。

賞 3：『ナイスクラス賞』…70%以上の生徒がグッドジョブ賞のクラス。

【表彰基準】

☆健康な生活の 42 日間が見える

起床・就寝・睡眠時間は必ず記録。バッチリ寝ている。

身体を動かして体力づくりにバッチリ励んでいる。

☆夢・目標に近づける 42 日間が見える

学習時間、部活、習い事等の計画に日付をつけてバッチリ実行している。

具体的な『やることリスト』を必ず記入してバッチリ実行している。

☆振り返りと改善の 42 日間が見える

3 行日記や振り返りを行って、毎週生活の改善をバッチリ実行している。

良く変わるものが唯一生き残るんだって！
もっと早く言ってよ～！



※ 8 月終盤になって慌てて遡^{さかのぼ}って記入する必要はありません。それはやるだけ無駄で、そういう性質の課題ではないですね？ 毎日一歩、ありのままで提出しましょう！

付録コラム：
『夏休みに
エール！』

大宮中の生徒の皆さんに、『優しさをもって、夢や目標に向かって挑戦する若者』になってほしい。それが私の願いです。そのために『DO ノート 42 日間（キロ）マラソン』の取り組みで、将来のキャリアデザインするための土台を身に付けてほしい。このコラムでは、私（校長）だったらどうやって 42 日間マラソンにエントリー（参加）するか？を考えました。何かの参考に。最大のポイントは、私なら夢や目標に日付をつける、やることに締め切りを設けます。また私は意思が弱い、誘惑に負けやすい、三日坊主に終わった残念な過去があります。そんな人は、一人で完走する自信がなければ、親に週末に見てもらって励ましの一言をいただく。親しい友と見せ合いあれこれ工夫してツッコミ合う。実際、過去に似たイベントを実施して、親や友達と二人三脚でゴールした人もいました。

【7/17 までにやること ウォーミングアップ⇒スタートラインに立つ】

- ☆**カウントダウン化**⇒海の日明けの 7/18 から 8/28 まで遡^{さかのぼ}って、あと 42 日、41 日…2 日、1 日、折り返し日の 8/7 を、各日の枠の上に記入する。ジワっとやる気が出る。
- ☆**色分け、帯化**⇒部活動、習い事、塾、講習会、旅行や遊びなど、『既に予定が決まっている部分』を帯にして記入。帯はジャンルごとに色分けする。見やすいとやる気が出る。。
- ☆**基本時間割化**⇒学校の『時間割』のように、平日、土日の『家庭時間割』を決める。時間割の単位時間は工夫の余地がある。『25 分間集中⇒休憩集中集中』が最強説もある。
- ☆**省エネ化**⇒記号や色等を使って記入を簡略化。（例）起床⇒起、就寝⇒眠、食事⇒M（meal）、風呂⇒♨、ゲーム⇒G、スマホ⇒S、趣味⇒H（hobby）、勉強⇒勉、等々。
- ☆**6 セット化**⇒42 日間は実に長い。一週間単位を 6 セット積み上げる。6 回は意外に短い。
- ☆**やることの日付化**⇒毎日の『やることリスト』を決めたら、リストに日付（やる時刻、時間割）を付けて割り振る。（どこかでやる…）はやりません。経験者です。
- ☆**勉強の夏化**⇒勉強に力を入れたい人は、学校や塾の宿題や 1、2 年時の復習の自主学習テキスト等、この夏に攻略するものに完了日を入れる。更に忘れてならないのは、9/13 から第 2 回定期考査があること。学校の宿題はお盆過ぎに終わらせ、最後の方で試験〇週間前から考査勉にも取り組むと、二学期スタートが超楽になる。テスト範囲表なくても出来る人になろう。

【7/18 スタート⇒2、3…6 週目 8/28 ゴール！⇒始業式に提出へ】

- ☆**出来たら消す化**⇒『やることリスト』をクリアできたら横線で消す。その爽快感が癖になる。
- ☆**1 日を言語化**⇒夜寝る前に実際の生活をペンで記入して『3 行日記』を書く。
- ☆**累積を可視化**⇒教科ごとの『学習時間累積表』に記入する。成果が積みあがる自信。
- ☆**振り返り化**⇒週末に一週間を振り返り『ほめ、更にポイント』『来週に向けて』を記入する。
- ☆**サイクル化**⇒次の日、週の計画を立てて、予定のズレを調整する。これを 6 サイクル繰り返す。これが習慣になったら二学期から最強です！毎朝『やることリスト』を点検したいもの。
- ☆**健康な夏化**⇒猛暑の夏、42 日間良い体調を維持する。何だかんだこれが一番大切。

長い 42 日間、気が抜けて空欄になる日もあるだろう。それは君だけではない。私もあった。誰でもある。そこから再び歩き出して、トコトコとゴールすることが大切だと思う。最低 30 日間。ウサギはいらない。亀で良い。8/29 に笑顔で再会しよう！頑張ってちょっと自慢気な顔が浮かぶ君の DO ノートを期待している。今年の大宮中の漢字『挑む』夏にしてほしい。悩んだら大宮中の先生方も頼ろう。（校長より）