



## 夏休み、毎日こつこつ積み重ねる目標を！ 部活動での勝者とは？

校長 山田 武司

いよいよ明日から夏休みです。1学期の明保中学校の皆さんは勉強に運動にそして、落ち着いた学校生活と全ての面でしっかりした行動ができていました。皆さんのがんばりに拍手を送りたいと思います。

部活動では3年最後の大会である夏の大会もほぼ終了し、残念ながら敗退してしまった部活、ブロック代表として都大会に出場し更に関東大会・全国大会も目指していた部活があります。残念ながら敗退してしまった部活の3年生の皆さんは、「もうちょっと頑張りがかったなあ」「全力で頑張った」それぞれの思いがあると思います。大会ではどこかで負けてしまいますが、負けたから敗者であると思う必要はありません。

柔道でロサンゼルスオリンピックで金メダルを取った山下泰裕選手の講演会を聞く機会がありました。そのとき山下選手はこんな話をしていました。

**「勝者とは金メダルを取った人ではなく、勝者とは、金メダルを取るまで培った、いろいろな力を今後の人生で生かせる人だと思えます。そのために今も全力で努力しています。」**

3年生の皆さん 今回の夏の大会で負けてしまっていてがっかりしている人がいるかもしれませんが、しかし、**皆さんがこれまで培ってきた仲間との絆、苦しくても辛くても乗り越えてきた努力は、今後の人生の素晴らしい力となると思えます。その力をこれからの進路への挑戦へ、そして次の人生への挑戦に生かしていくことが本当の勝者です。**ぜひ、本当の勝者になるよう自信を持って次の目標に進んで下さい。

夏休みといえば、自分の時間がたっぷりあります。そこには自分を高めるたくさんのチャンスが転がっています。もちろん3年生は受験ということでプレッシャーがあるとは思いますが、このたっぷりある時間をいかに有効に使うかにかかっていると思います。

これまでの夏休みを思い出して下さい。心に残っていることはどんな事でしょうか。「旅行をした」「部活を頑張った」「家の手伝いをした」・・・やっぱり普段の生活と違う事、意識を持ってやった事、頑張った事が印象に残っているのではないのでしょうか。

夏休みは長いようで意外と短いものです。40日間の計画をしっかりと考えてみてください。しっかりした計画がなければ、成果は期待できません。

**「40日間毎日積み重ねる目標を立てる。」**そして**「必ず最後まで取り組んで」**結果を出して下さい。例えば

- ・自分の学年の英語の単語を2学期習う分も含めて全て覚える。そのため、毎日10～15の単語を暗記する。各学年400～600個くらいあると思います
  - ・毎日1時間走り体力をつける。
  - ・毎日1000回素振りをする。
  - ・100ページある問題集を1冊終わらせる。そのため、毎日3ページ問題を解く。
  - ・1日1冊読書をする
- など、自分の目標を具体的に立てて下さい。

- (1) 苦手な教科を克服し、得意な教科をさらに伸ばす。  
(学校の補習教室には積極的に参加して下さい。)
- (2) 部活動などをおして身体を鍛える。
- (3) 家族としての役割を果たす努力をする。
- (4) ボランティア体験など、奉仕活動や自然体験をする。
- (5) 読書をおして、視野を広げる。  
(自分で何冊読むと決めて挑戦するのも良いと思います)
- (6) ポスターコンクールや読書コンクールなどに積極的に応募して自分の得意なものを伸ばしていく。  
(学校から様々なものを紹介してあります)



夏休み、強い意志で  
毎日こつこつ努力を重ね  
自分を大きく成長させてください

校長先生も今年は毎日積み重ねる目標を立て、最後まで取り組んで、皆さんの頑張りを応援しようと思います。

- ①皆さんにも宿題として出した俳句 1日1句 最低でも30句つくる。
- ②毎日10分200回以上腹筋をし、8月の末には連続300回できるようにする。
- ③絵のデッサン力をつけるため毎日5分1枚デッサンを描く。
- ④今勉強している中国語(なかなか上達しないですが)の文を毎日10文章暗記し、400の文を会話の中で使えるようにする。

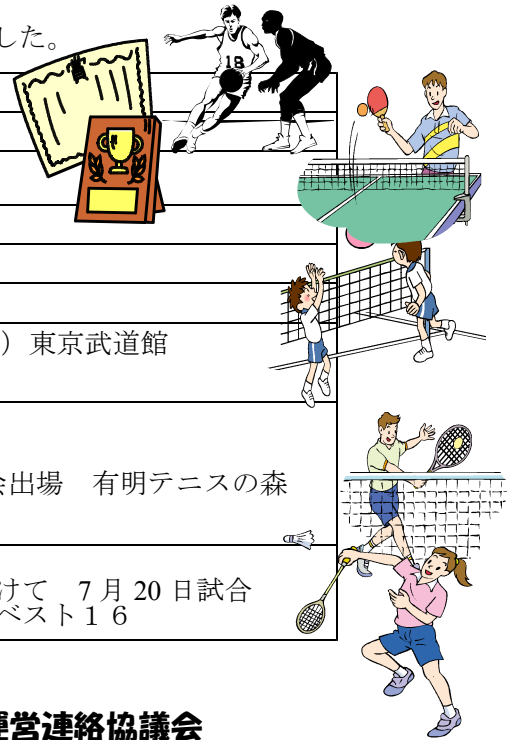


最後に、保護者・地域の皆様、一学期ご支援ありがとうございました。9月1日の始業式には子どもたちが元気で、達成感に満ちた顔で登校してくることを期待しています。

## ◎夏季大会の成績

各部活動とも日頃の成果を発揮すべく全力をだしてがんばりました。

野 球	善戦したが惜しくも敗退。
サッカー	善戦したが惜しくも決勝トーナメント敗退
卓 球	11ブロック団体戦 ベスト8
バレー男子	都大会出場 7月21日(月)試合
バレー女子	惜しくも敗退
バスケットボール	惜しくも敗退
剣 道	個人戦 福士鈴音 都大会出場 23日(水)東京武道館 団体戦 惜しくも敗退
ソフトテニス	団体戦男子 第3位 都大会 小金井公園 団体戦女子 都大会決め敗退 個人戦男子 横井・大澤組 準優勝 都大会出場 有明テニスの森 個人戦女子 4回戦敗退 1ペア
バドミントン女子	8・10・11合同ブロック大会 団体戦 現在ベスト8 都大会出場をかけた 7月20日試合 個人戦 シングルス3回戦、ダブルス ベスト16



## ◎3年生都立入試対策講座 開催されます。

恒例の夏休み都立入試対策講座が下記の要領で行われます。過去4年間の入試問題をじっくり解いていきます。ぜひ、多くの3年生の参加を待っています。



日程

8月25日(月)	国語	数学	数学	社会	社会
8月26日(火)	国語	英語	英語	社会	社会
8月27日(水)	国語	英語	英語	理科	理科
8月28日(木)	国語	数学	数学	理科	理科

時間 午前9時～午後4時 5コマ

場所 2階学習室

テキスト 東京都最近7年間公立問題入試問題

講師 地域ボランティア

学生ボランティア

形式 1コマ 70分 授業  
40分 問題を解く  
30分 問題解説

\*詳しくは募集案内を見て下さい。

\*申し込みはこれからでも間に合います。

## ◎学校運営連絡協議会

7月17日(木)に学校運営連絡協議会及び学校関係者評価委員会を開きました。委員会は給食試後、会議が開かれました。今年は2つの委員は兼任していただき、学校の教育活動がさらに素晴らしいものになるため、1年間ご指導、ご意見をいただければと思っています。

### 学校運営連絡協議会委員の名簿

蚊野 秀明 (前田無第一中学校長)  
鈴木 綾 (主任児童委員)  
矢野 真一 (社会教育委員)  
吉村美穂子 (元ひばりが丘中学校PTA会長)  
小林 宏子 (元教師と保護者の会会長)

## ◎7・8・9月の主な予定

7月22日	火	チャレンジ週間始 避難所運営訓練	↑
7月28日	月	チャレンジ週間終	↓
8月3日	土	夏祭り 文理台公園	
4日	日	夏祭り 文理台公園	
9月1日	月	始業式	
5日	金	修学旅行始	↑
7日	日	修学旅行終	↓
15日	月	敬老の日 学校休み	
17日	水	2年職場体験始 ~19日	
19日	金	1年校外学習	
23日	火	秋分の日	
26日	金	生徒会役員選挙	
27日	土	授業参観、理科公開講座	

**運動会俳句表彰品**

明保中学校では今年度 全校あげて俳句作りを行っております。今回運動会について全校で俳句を作り、その句についてクラス句会を開き生徒推薦句を選びました。同時に、専門家の講師にお願いいただき授業も行いました。その中で次の句が表彰されました。

**専門家による選句**

年組	氏名	俳句
一席	3A 近藤生	三年目保、終わる運動会
二席	2C 吉川舞乃	運動会、心のジッター光てる
二席	2A 八重樫香穂	ゼッケンの黒いどたけあつくなる
1B	井上博	バトンは風裏の中、かけぬける
B	荒木あずさ	運動会、絆のバトン受けわたす
C	大竹晴登	声援が心に染みだした運動会
C	小嶋弘崇	炎天下、みんな協力、競い合う
D	赤岸 碧	運動会、一人一人が主人公
D	尾崎愛佳	運動会、みんなをつなぐバトンかな
2A	窪 瑠奈	炎天下、クラスのバトンはとぎれない
B	小林愛結	炎天下、笑顔こぼれるカップ授与
B	池田明日香	炎天下、紅白エール響き空をう
C	武田直也	運動会、バトンタッチはクラスの和
3A	高橋乃梨夏	運動会、笑って泣いて優勝だ
B	山本和花	ソーラン、節四色のハッピ踊り舞う
B	花房 亘	運動会、みんなの汗が宝物
C	富田湧大	汗拭い、砂けむり上げテープ切る
C	早田明里	汗拭い、走り続けた空の下

**生徒による選句 学級第一位**

年組	氏名	俳句
1A	村山 杏	その時代(とき)の汗と涙は一生もん
B	矢野 聖	炎天下、勝負所は地獄様
C	助川 菜々花	運動会、自然も応援、夏の空
D	北林 拓真	運動会、陰で見守る病院で
2A	福土 達己	炎天下、僕らと同じ暑い色
B	岡村 祐希	バトン、手に仲間を信じかけぬける
C	湯本 彪	全員で、心のバトンつないでく
3A	村田 龍介	夏の陣、皆の声援、火の如し
B	日野 一色	白いくつぼくと、いっしょに日焼けする
C	榮真衣	運動会、皆を夏より熱くする