



# 中野東中だより

<http://fa.fureai-cloud.jp/nk-nakanohigashi-j>

中野区立中野東中学校

## ★当たり前のことを当たり前…

校長 津村 慶

2026年が始まりました。一般的に使われる十二支では今年は「午(うま)」の年ですが、正式には「丙午(ひのえうま)」の年になります。これは「十干(じっかん)」に「十二支」を組み合わせたもので10種類の「甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸」と12種類の「子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥」が順番に組み合わせることから全部で60種類の干支(えと)があります。「還暦(60歳)」のお祝いをする風習は、自分の生まれた年の正式な干支に戻ってきたことをお祝いするものです。

干支からその年を予想する考えには諸説ありますが、今年の干支「丙午」は、太陽の明るさや生命のエネルギーを表す「丙」と、駿足で独立心が強く人を助けてくれる「午」が組み合わせることから「勢いとエネルギーに満ちた、躍動する年」と言われ、幸運に恵まれる縁起の良い年とされています。語呂合わせでも「何事もウマくいく」などと言われることから、今週の都立高校推薦入試やまもなく山場を迎える3年生の一般入試が良い結果になることを心から願っています。

さて、毎年お正月の楽しみの一つになっている「箱根駅伝」ですが、今年は青山学院大学が3年連続9度目の総合優勝を果たしました。最近の10年間を振り返ると青山学院大学は7回優勝しており、特に今年は往路と復路の両方を制する完全優勝で、その強さは群を抜いていると言えます。ところが、更に歴史をさかのぼってみると、青山学院の優勝は2015年からで、それ以前の20年間では1度も優勝していません。長い間、優勝どころか出場すら危ぶまれた年もあった青山学院がこれほどの強豪校にまで躍進したのは、監督である原晋氏による指導が大きかったことが有名です。原監督は学生たちに多くの指導を行い陸上部を改革していったそうですが、それらの指導の中に「当たり前のことをバカにせず、ちゃんとやる」というのがあります。「当たり前のことを当たり前にするのが最も難しく、それを継続することでしか真の強さは生まれません。」という考えを部員に浸透させていったそうです。ここでいう「当たり前のこと」というのは「挨拶をする」「時間を守る」「整理整頓」「規則正しい生活」「自分で考えて行動する」「基礎の積み上げを大切に」「生活(寮)のルールを守る」「毎日達成できる小さな目標を確実にクリアする」など、特別なことは何もなく極めて普通のことばかりです。しかし、それらが続けて地道に積み上げていくことで、力が伸びるとともに素晴らしい成果を上げる土台が築かれるのです。

これと同じようなことをアメリカのメジャーリーグで活躍したイチロー氏も言っています。「小さなことを積み重ねるのが、とんでもないところに行くただ一つの道だと思っています。」はイチロー氏が2004年に最多安打記録を更新した際に語った言葉で、その後も数々の活躍をしたイチロー氏は2025年にアメリカ・プロ野球界で日本人初の殿堂入りという快挙を果たしました。

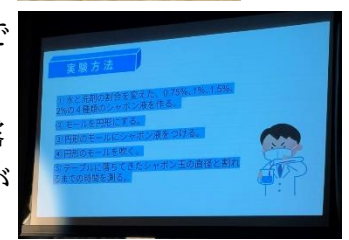
新しい年の始まりとともに、今年度を締めくくる大切な時期を過ごしている生徒の皆さんには、この「当たり前のことを当たり前にする」姿勢を普段の生活の中で改めて見直し、大切にしてほしいと思っています。「バカにせず、ちゃんとやり続ける」ことで皆さんの力は必ず大きく伸びていきます。2026年が皆さんにとって、エネルギーに満ちた躍動する一年になることを期待しています。

## 文化発表会（舞台発表の部）

12月13日の学校公開日に、文化発表会・舞台発表の部を体育館で行いました。2月に実施を予定している作品展示の部と合わせて、1年間の学習や部活動の成果を発表する場となります。実行委員会副委員長T・Kさんの開会宣言で始まり、S・Nさん、U・Hさん、K・Kさんの司会で進行しました。

まず始めは吹奏楽部で、アンコールを含めて3曲を披露しましたが客席と一体になって楽しそうに演奏する姿が印象的でした。次に科学部が「割れないシャボン玉の作り方」というテーマでまとめた実験の結果を発表しました。11月の中野区連合文化発表会でも発表したものですが、しっかりと積み上げたデータをもとに考察しているところが科学的な探求に相応しい内容でした。後半のトップは英語部で、ジブリ映画を題材にしたクイズを考え、問題や選択肢を英語で出題して観客を楽しませてくれました。最後は和太鼓部が迫力のある演奏を2曲披露してくれました。吹奏楽部とともに多くの地域行事で演奏してきた和太鼓部ですが、今回は2年生と1年生で法被の色を分けるなど、これまでとは一味違う演出もありました。

4部活とも、それぞれに取り組んできた活動の成果を全校生徒の前で堂々と披露しましたが、応援する客席の温かい拍手と、それに応えて頑張る発表者の雰囲気心が心温まる会でした。実行委員の運営も見事でした。



## クリスマス・レクリエーション

冬休み間近の12月22日の昼休み、生徒会本部によるクリスマス・レクが行われました。夏休み前に実施した「夏祭り」とともに生徒会本部が「学校生活をより楽しく活気のあるものにしよう」と新たに企画したものでビンゴ大会を行いました。集まった生徒たちは体育館の入り口でビンゴカードを受け取って早速スタート。ステージ上で次々と選ばれた数字が発表され、その度に大きな歓声が上がっていました。係や当番の仕事等で遅れて体育館に来た人も平等に参加できるよう、すでに発表された数字が画面上で確認できる工夫もあり、20分という限られた時間内で大盛り上がりビンゴ大会となりました。優勝の景品は「昼休みの体育館開放優先権」。もっとも多くのビンゴ達成者が出たクラスにプレゼントされますが、1位の3Aと2位の3C、1Cが景品を獲得しました。学校生活における生徒自治を進める大切な取組であると同時に、生徒会本部役員のアイデアと企画力が光る楽しい会でした。



## パラリンピック・金メダリスト講演会

1月16日、2021東京、2024パリ・パラリンピック金メダリストの梶原大暉選手にお越しいただき、講演会を行いました。昨年度からスタートしている「子どもの意見を反映させた教育活動」の取組として「一流のアスリートのお話が聞きたい。」という意見から実現したものです。

梶原選手を囲むように全校生徒が座っての講演会。始めは「梶原選手に聞いてみよう」と題して生徒からの様々な質問にいただきました。「自分を支えてくれた人たちに、自分が元気にプレーする姿を見せることで恩返ししたい。」「現状維持ではいつかライバルに超えられてしまう。練習し続け、進化し続ければ相手はそれについてこられない。」「後悔しない。後悔しないような行動(準備)をすることをいつも心がけている。」「挑み続ける。負けてしまっても、あきらめずに挑み続けることが大事。」といった梶原選手の日頃からの心構えを知ることができました。中でも、バドミントンで結果を残すために大切にしていることとして「我慢することが大切。日常生活のすべてがバドミントンにつながると思っている。やりたいことを我慢して、やるべきことをする。」と仰っていたのがとても印象に残りました。

続いては「梶原選手とバドミントン対決」のコーナーです。梶原選手とバドミントン部の生徒6名が5点マッチの試合を行いました。講演会前の挨拶時に「生徒相手でも遠慮せず、金メダリストの力を見せてください。」とお願いしていたとおり、残念ながら1人も勝つことはできませんでしたが、対戦した生徒は皆、楽しそうで、会場も大盛り上がりでした。試合の最後には馬場先生が生徒の仇を打つべく追加試合を申し込みましたが、残念ながら負けてしまい明るい笑いを提供してくれました。素早く向きを変えるターンや前後に移動する車椅子操作の速さ、無理な体制でも体を大きく反らせ、腕を最大限伸ばしながら確実にシャトルを捉えるラケットさばき、相手の次のプレーを予測しての早い動き出しなど、世界を制した技にとっても驚きました。

最後は「梶原選手から中野東中学校の生徒へのメッセージ」です。交通事故に遭う前と後の生活の変化から「当たり前と思っていることがいつ一変してしまうかわからない。だからこそ、今の環境を大切にして、自分で決めたことにとことん向き合って頑張してほしい。」「一人では乗り越えられない壁は絶対にある。自分を支えてくれる人、間違いを正してくれる人、応援してくれる人など、周りの人への感謝の気持ちを大切にしてほしい。」、梶原選手自身の今の目標を語ってくださった後に「目的や夢があると一日一日がすごく充実して、毎日があっという間に過ぎていく。だから目標や夢をぜひ持ってほしい。」、梶原選手が中学校時代に野球チームのコーチから言われ今でも大切にしている「後悔をゼロにすることはできないが、後悔を減らそうと努力することはできる。」という4つのメッセージをいただきました。

退場時には、すべての学年の生徒席の近くまで行って、たくさんの生徒と握手をして触れ合ってくださいました。梶原選手からの4つのメッセージとその中で語っていた「夢や目標は、あきらめずに一途に努力し続ければ必ずかなう。だから、どうか途中であきらめないで。」という言葉を大切にして、今後の学校生活を過ごしていきましょう。



## 2 学年 軽井沢冬季移動教室

1月19日から21日までの2泊3日、2年生が湯ノ丸高原スキー場で冬季移動教室を行いました。普段より1時間以上早く学校に集合し、出発式を済ませていざ出発。A組のバス内BGMの1曲目は中野区歌の「未来カレンダー」。サビの部分ではお決まりの手拍子で盛り上がりました。

到着後、昼食の牛井でお腹を満し、開校式で3日間お世話になるインストラクターの方々と対面してすぐに最初の実習を始めました。上級・中級グループは軽く足慣らしをしてからリフトで山の中腹へ行き、列になって滑り始めました。経験者の初級グループも緩斜面で何本か滑って個々のレベルを確認してからリフトに乗るなど、初日から積極的なスタートでした。初心者グループはスキーの履き方や歩き方から始まり、ボーゲンの姿勢で滑っては止まる練習を繰り返しながら少しずつ滑る距離を伸ばしていきました。天候が良かったこともあり、実習の終わりには「えっ!? もう終わりですか?」や「ヤバイ、スキーめちゃ楽しい。」といった声が聞こえました。

夕食後には、係生徒が内容を考えて事前に準備したレクで楽しみました。クイズ大会やお絵描きクイズ、ピンポン玉リレーをクラス対抗で行いましたが、用意したレクが時間内に終わらないほど盛り上がりました。



2日目も青空の広がる冬晴れの天候で、バスからは浅間山がきれいに見渡せる気持ちの良いスタートでした。初日にリフトに乗れなかった初心者グループも1時間程前日の練習を繰り返した後、昼前にはすべてのグループがリフトでゲレンデの上まで上がるなど、素晴らしい上達ぶりでした。午後の3回目の実習では、上級・中級グループはリフトを乗り継いで奥の中級ゲレンデに行き、初級や初心者のグループも初級ゲレンデで徐々に安定感が増したり林間コースにチャレンジしたりなど、それぞれにスキーの楽しさを味わっていました。

夜のレクは先生方が用意した「謎解き脱出ゲーム」。クロスワードやパズル、暗号クイズや穴埋め、並べ替えなど様々な種類の問題をヒントを参考に解いていくゲームで、かなり頭を使うレベルの高い内容でしたが、見事に脱出したグループもいくつかありました。

3日目も天候に恵まれ、山頂近くの中級ゲレンデから林間コース、初級ゲレンデなど、あちらこちらでグループごとに気持ち良さそうに滑る姿が見られました。実習終了時には「もっと滑りたい。」や「もう1回移動教室に来たい。」という生徒が多く、スキーの楽しさや気持ち良さを全員が味わうことができました。

実習中には助け合ったり励まし合ったりする姿が数多く見られ、宿舎での生活においても声を掛け合ったり、お互いを気遣いながら楽しそうに過ごす様子が見られるなど、仲が良く明るい2年生の良さがいろいろな場面で感じられた3日間でした。

