



伝統と今を大切にする

堅川中だより

第6号

令和8年10月1日
墨田区立堅川中学校
発行 校長 山崎 二郎



「基礎・基本の大切さ」

校長 山崎 二郎

ようやく秋の気配が感じられる季節となりました。10月は、学習に、スポーツに、文化活動に最も力を発揮できる「実りの秋」です。スポーツといえば、今年は9月19日から10月4日までの期間、愛知県で第20回アジア競技大会が開催され、アジア各地からトップアスリートが集い、数々の熱戦が繰り広げられました。日本では32年ぶりの夏季アジア競技大会開催となり、多くの人々がスポーツのもつ力や感動を身近に感じる機会となりました。

アジア大会に限らず、これまでも数多くのアスリートたちが活躍をしてきましたが、その中でも私が印象に残っているアスリートの一人に、体操競技の内村 航平さんがいます。内村さんは、オリンピック4大会に出場し、個人総合2連覇、世界選手権でも個人総合6連覇を達成するなど、国内外の試合で約9年間に渡り個人総合で40連勝を記録した人です。これらのことから内村さんは、「史上最高の体操選手」や「体操界のレジェンド」とも言われています。

内村さんが現役のときの練習では、体操の基本動作である倒立や前転などの基礎練習を何度も繰り返し行っていました。「長い時間をかけて基礎練習を毎日行うのは面白くないけれども、その中に面白さを見つけていくことが、自分の可能性を広げることになる」、という考えをもって練習をしていたそうです。

内村さんがこのような考えをもつようになったのにはあるきっかけがありました。大学生のときに、オリンピックで金メダルを取ったある選手が、基礎練習にたくさんの時間をかけていたり、技で失敗したところを何度も何度も繰り返し練習したりしている姿を見たそうです。内村さんはそのとき、頂点までいくためには、できなかったことなどから目を背けずに、進んで練習する姿勢や、基礎・基本をしっかりと身に付けることの大切さに気付きました。それからの内村さんは、オリンピックや世界選手権などで、とてもむずかしい技を美しく成功させて、約9年間も負けなかった素晴らしい選手になったのです。



華やかな活躍をしている選手たちの姿を見ると、特別な才能や強靱な精神力ばかりに目が向きがちです。しかし、活躍してきたその陰には、基礎・基本を大切にして、長年にわたる地道な努力を重ねてきたことがあるのです。

これは学校生活にも通じることです。授業での話の聞き方、ノートの取り方、漢字練習、読書、家庭学習、時間を守ること、あいさつをすることなど、どれも派手ではありません。しかし、これらのようなことの日々の積み重ねこそが学力や人間力の土台となります。

10月は、学習にも行事にも落ち着いて取り組める季節です。目の前の一つ一つの課題に丁寧に向き合い、「基本を大切にする姿勢」を育ててほしいと思います。すぐに成果が見えなくても、努力は必ず自分の力となって積み重なっていきます。大きな成長や成功は、日々の基礎・基本の積み重ねの先にあります。実りの秋、生徒一人一人が自分の可能性を伸ばし、大きく成長することを期待しています。

～ 10月の予定～

1	木	都民の日
2	金	第2回英語検定 特支区合同社会科見学
3	土	
4	日	
5	月	生徒朝礼
6	火	
7	水	第2回保護者会
8	木	区連合陸上競技大会
9	金	終業式 安全指導
10	土	すみだいじめ防止の日 縦中フェスティバル
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	始業式 定例・代表委員会
14	水	学校説明会・学校公開日
15	木	都陸上競技大会(5)
16	金	都陸上競技大会予備日(5)
17	土	区連合学芸会
18	日	海外派遣事業報告会
19	月	生徒朝礼 区連合音楽会 三者面談始①(3)
20	火	三者面談②(3)
21	水	定例委員会
22	木	野外体験始(1) 三者面談③(3)
23	金	野外体験終(1) 三者面談④(3)
24	土	
25	日	第2回数学検定
26	月	三者面談⑤(3)
27	火	生徒総会始①
28	水	生徒総会② 避難訓練 職員会議 NO 残業 DAY
29	木	生徒総会③ 歯科健診(対象者)
30	金	生徒総会終④
31	土	文化祭

※ () 内の数字は学年や5組をあらわしています。 例 (5) : 5組

縦中生の活躍紹介

◎美術部 第54回「我ら海の子展」 佳作 齋藤 美緒

◎女子ソフトテニス部 墨田区中学校ソフトテニス秋季新人大会

個人戦 優勝 林 奈々、山崎 弥々

団体戦 優勝 岩佐 遥花、鳥谷部 絢央、木下 璃子、林 奈々、
山崎 弥々、丸山 杏奈

【1 学年】

夏休みが終わり、学校が再開しました。「夏休みの生活の記録」を読むと、生徒それぞれの夏休みを楽しむ様子や、宿題や勉強に励む様子が伝わってきます。

夏休みの後は、期末考査、生徒会役員選挙、10月の縦フェス、野外体験、文化祭とやらなくてはいけないことが目白押しです。

特に野外体験では、各クラスで事前学習のプレゼンテーションを行いました。効果的にスライドを活用したり、クイズを盛り込んだり、さまざまな工夫が見られました。また、野外体験の準備にあたり、クラスで役割分担を決める場面や、宿舍の係ごとに会議をする場面では、生徒同士で話し合って調整する姿が見られました。4月に緊張した表情で入学してから約半年、中学校の一員としての成長が頼もしく思えます。

【2 学年】

9月18日（金）、近隣小学校（菊川小学校・中和小学校）の6年生児童を対象に、中学校生活への理解を深めることを目的とした「中学校体験入学」を実施しました。2年生の生徒も授業や部活動の補助として参加し、来年度には後輩となるかもしれない児童たちに積極的に関わる姿が見られました。運動部では、夏休み中の大会を終えて世代交代を迎え、2年生が新たな部長として活動しています。当日の部活動体験でも、中心となって児童たちを支え、リーダーとしての成長が感じられました。本校では、保育・教育の質の向上と円滑な接続を目指し、菊川小学校・中和小学校ならびに10園の保育園・幼稚園と連携した小中連携教育を推進しています。校種を越えて教育の在り方について相互理解を深めることで、保育施設から小学校、小学校から中学校への進学に伴う子どもたちの不安を和らげ、「生きる力」の基盤となる「豊かな心」と「確かな学力」を育ててまいります。

【3 学年】

一年生から積み上げてきた様々な学習の成果を発揮して、二泊三日の修学旅行へ行ってきました。この修学旅行は生徒一人一人の努力と心がけ、そしてご家庭や現地の様々な人達のご理解ご協力により、無事に実施することができました。感謝の気持ちと、実際に奈良・京都の地を踏めた感動は、三年生をさらに成長させてくれたことと思います。野外体験、スキー移動教室に続く三回目の宿泊行事を通して、クラスや友達との絆はさらに深まりました。また、学習の集大成として、自分たちでコースを計画し歴史や文化を調べ、実際に現地を訪

れることができたことは、深い学びにつながったことと思います。生徒の成長と学年全体の頑張りをたくさん感じることができました。しかし、同時に課題も見えた行事でした。卒業まであと半年、最上級生としてさらなる高みを目指して過ごしてほしいと思います。

【5組】 「修学旅行」（生徒作文より）

9月8日（火）～10日（木）の間に修学旅行に行きました。1日目は、法隆寺、薬師寺、興福寺に行きました。法隆寺で五重塔を見たり、薬師寺ではお坊さんの話を聞いたりしました。興福寺では、国宝の大仏を見たりしました。1日目の移動が歩きなので疲れしました。

2日目は、東大寺、春日大社、伏見稲荷大社、三十三間堂に行きました。一番印象に残ったのは、伏見稲荷大社です。有名なスポットで、ネットで調べたことがあったからです。ネットで見た伏見稲荷大社と現地の伏見稲荷大社を見比べるとそのまんまでした。

3日目は、貴船神社、上賀茂神社、龍安寺に行きました。移動がタクシーなので1日目や2日目より楽だと感じました。3日目で印象に残った場所は、龍安寺です。龍安寺は、事前学習で調べたことがあったからです。建物の見た目がネットで調べた画像そのまんまでした。

今回の修学旅行で得た思い出や経験を大切にして残りの中学校生活を過ごしたいです。そして、高校生活でも新しいことに挑戦していこうと思います。

【食育】

私たちの体は、糖、カルシウム、ビタミンCなどを栄養素とし、吸収します。しかし私たちは食事で栄養素としてではなく、料理や食材として食べます。

砂糖や塩などごく一部を除き、食材は様々な栄養素が含まれます。小学校では、それらを大まかに赤・黄・緑の三色食品群として学習しています。

中学校ではさらに詳しく6つの食品群に分類して家庭科で学習します。どこかの食品群ばかりを食べたり、反対にほとんど食べていない食品群があったりすると、栄養の偏りに気付きやすくなります。

本校の献立表も6つの食品群に合わせて食材を掲載しています。献立表を見ながら、「今日はどの食品群が入っているだろう」と確かめることで、家庭科で学んだ内容を振り返ることができます。ぜひ日々の食事や給食にも目を向けてみてください。