



私たちは、生徒の「夢・挑戦・自立」を応援します

令和2年2月14日発行

No10

## 徹底的に準備する

校長 齋藤 直樹

2月2日(日)アミノバイタルフィールド・都立武蔵野の森公園で第11回中学生東京駅伝大会が開催されました。この大会には、都内の中学校に在籍する2年生の代表男子17名、女子16名ずつが、区市町村の男女別のチームをつくり参加します。本校からは2年生女子の新行内さんと唐沢さんが足立区選抜メンバー16名の中に選ばれ、2区1.5kmと15区2kmを走りました。11月から3ヶ月間、練習を重ね、この日のために準備をしてきました。そして当日は2人も含め、全員がその力を存分に発揮し、粘り強い走りを見せてくれました。チームワークの良さと選手たちの頑張り、周りの応援もあり、女子チームは、足立区女子の最高記録を29秒更新して、参加50校中3位という好成績を収めました。

駅伝はタスキを繋いで走る競技で、何よりもチームワークが大切です。一人で走っている時とは違い、仲間同士励ましや周りの応援が選手の力になります。保護者や地域、教育委員会や先生たちの応援や仲間が近くにいることがいかに重要か、普段の学校生活の中でも、仲間が「頑張れ」「一緒にやろう」などと言ってくれたことが力になった経験があるでしょう。この機会に仲間がいてくれることのありがたさや仲間の大切さについて、考えてみましょう。

1月末に私立と都立高校の推薦入試の結果発表があり、3年生の約3分の1の人が進路を決定することができました。しかし、これから都立一次に向けて挑戦する人も大勢います。3年生は「受験は団体戦」と言って、仲間同士、励ましあい、協力しあって頑張っています。だから進路の決まった人たちは、頑張っている仲間が力を発揮できるよう、しっかりと授業に取り組み、落ち着いた学校生活を一緒に送ることで応援してください。

しかし、本番では一人一人がどこまで頑張って、自分の力を発揮できるかです。スポーツや仕事では「本番がすべて」といわれますが、どれだけ練習で力を発揮できていても、本番できちんと力を発揮しなくてはなりません。大会やテスト等で「練習ではあれだけ上手くいったのに」と悔しさを感じた経験は誰でもあると思いますが、それがその時の自分の実力です。本番で自分の力を発揮するためには「準備する力」が必要です。準備の重要性は多くのアスリートたちも語っていて「準備ですべてが決まる」という言葉もあります。準備を終えた時点で、それが成功か失敗かが決まるのです。「自分の力を出すために準備をして、力を出し切る。結果を出すのではなく、自分の力を出す。」自分の力を出すことに徹底的にこだわって準備するからこそ、大きな成果や好結果を残すことができるのです。

都立一次まであと1週間です。残りの日数は同じでも、それをどう捉えて、どう過ごすのか、どう気持ちを整えるかは、一人一人違います。「もう一週間しかない」と焦って何も手につかない状態で過ごすのか、「あと一週間ある、何ができるか」と考えて集中して最後の粘りを見せるのか、「ポジティブシンキング」で毎日過ごし、最高の結果が出せるように、願っています。

## <2月3月の予定>

2月			3月		
日	曜	主な学校行事	日	曜	主な学校行事
16	日		1	日	
17	月	朝礼 避難訓練週間	2	月	朝礼 都立一次・前期合格発表
18	火		3	火	3年卒業遠足 防災訓練
19	水		4	水	三送会リハ
20	木		5	木	白樺祭りハ
21	金	都立一次・前期受検日	6	金	白樺祭・三送会
22	土		7	土	
23	日	天皇誕生日	8	日	
24	月	振替休業日	9	月	朝礼 専門・中央委員会
25	火		10	火	
26	水	学年末考査	11	水	
27	木	学年末考査	12	木	
28	金	到達度テスト	13	金	
29	土		14	土	
			15	日	
			16	月	

## <生徒の様子>



1年生の校外学習。TGGにて、レストランで英語を使って注文。



2年生の校外学習。学力で入るのは難しそうな東京大学の学食で昼食。安くてボリューム満点。



東京駅伝足立区代表チーム。女子チームに2名出場し、第3位を獲得。特別賞もいただきました。

## <生徒の活躍>

### 防災標語コンクール入選

1年 1組 「すぐ避難 自分の命 優先に」

東京駅伝 女子 第3位 特別賞

2年女子2名

## <編集後記>

寒暖の差が激しく、体調管理が難しいですが、3年生は約一週間後に都立高校一次・前期入試が控えています。しっかり体調管理をしてベストコンディションで検査に臨んでほしいと思います。

1,2年生は校外学習に行きましたが、それぞれの経験を今後の学校生活に活かしてほしいと思います。また、今年度のまとめとして学年末考査があります。今まで学習したことをしっかり復習して今の学年の学習内容を身に付けておきましょう。