



北中だより



<http://nk-kitanaka-j.la.coocan.jp/>

中野区立北中野中学校

★自分の「運」や「人間性」をどうやって高めていきますか？

校長 津村 慶

先日、アメリカのメジャー・リーグで活躍する大谷翔平選手が、今年のアмерикан・リーグのMVPに満場一致で選ばれるという嬉しいニュースがありました。日本人プレーヤーが年間MVPに選ばれるのは2001年のイチロー選手以来、史上2人目の快挙だそうです。

その大谷選手が高校1年生の時に作った「目標達成シート」というのが以前、話題になりました。自分がどうしても叶えたいと思う目標を中央にある3×3の9個のマスの中心に書いて、その夢を叶えるために必要な条件を周りの8個のマスに書き込みます。その9個のマスの周りを囲むように、更に3×3のマスの表を8つ描きます。それぞれの表の真ん中には、夢を叶えるための8つの条件が入り、その条件を達成するために必要な事柄や努力すべき内容がその周りの8マスに書いてあります。全部で81個のマス目があり、その中心に目標が入り、周りの80個のマスには、目標を達成するために必要な事柄や努力が一目で分かるようにまとめられています。完成した図が仏教の世界観を表現した曼荼羅(マンダラ)図に似ていることから「マンダラ・チャート」とも呼ばれています。彼はこのシートを繰り返し見ながら日々の努力を積み重ねていったそうです。

大谷選手は高校3年間で16枚の「目標達成シート」を作っていて、右下の図はその最初のものです。中心には「プロ野球の8球団からドラフト1位」で指名されるという目標が書かれています。興味深いのは、目標を達成するための条件の中に「運」や「人間性」といった野球とは直接関係がなさそうに見える事柄が書き込まれていることです。そして、その「運」や「人間性」を高めるために必要なこととして、「あいさつ」「ゴミ拾い」「部屋そうじ」「本を読む」「計画性」「思いやり」「感謝」「礼儀」「愛される人間」「信頼される人間」などが挙げられているのです。

実際に大谷選手は、現地アメリカでも国籍を問わず多くの人々から愛され、尊敬され、慕われ、絶大な人気を集めています。そのことが、海外に渡った多くの日本人選手にとって「壁」となる様々な困難の解決に役立っているとも言われています。「体づくり」やその他の野球に関する事柄は、プロ野球選手なら当然のことだと思いますが、「運」や「人間性」とそれらを高めるために必要なことは、私たちすべての人にとって共通する大切な事柄なのだと思います。

先日、北中に教育実習に来ていた栄養士の実習生が朝の校門でのあいさつに加わった際にこんな話をしてくれました。出張で他の中学校の給食の様子を見に行った際に、校内ですれ違う生徒たちがあまりあいさつをしてくれず、寂しい思いをしたそうです。その後北中に帰ってくると、いつものように皆さんが明るいあいさつをしてくれて、とても元気をもらったと言っていました。

あいさつだけではなく、掃除やゴミ拾い、人に対する礼儀や感謝、思いやりをもって接することなど、日常生活の中で行っている基本的なことにもう一度目を向けて、一つひとつを心を込めて行っていくことで自分自身の「運」や「人間性」を高めていけるといいですね。

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雲霧気に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km	体幹強化	スピード 160km	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	運く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに強げるコントロール	奥行きをイメージ

2年生 職場体験 11月24日(水)～26日(金)

11月24日(水)は2年A組とB組、25日(木)はC組とD組、26日(金)はE組が、それぞれ1日ずつ、25の事業所に分かれ職場体験に行ってきました。ご協力いただきました事業所の皆様に心より感謝を申し上げます。



地域清掃ボランティア

11月24日(水)・26日(金)は3年生、11月29日(月)・12月3日(金)は2年生が、12月6日(月)には1年生が、学校敷地内とその周辺、新青梅街道の歩道の落ち葉掃きを行いました。朝7:40に集まり、寒い中で、黙々ときれいにしてくれました。12月10日(金)は1年生がもう1日、2回目を行ってくれる予定です。



生徒会意見交流会

11月27日(土)、中野区内9つの中学校の生徒会役員がオンライン討議を行いました。

テーマⅠ「iPadの使用方法について」
 テーマⅡ「学校生活のルールやマナーを守るために」

それぞれのテーマについて各校の役員から活発な意見が出されました。

敬老年賀状

地域の高齢者の方へ心を込めた年賀状を送ることで交流を深める、北中恒例のボランティア活動が進行中です。

今年も、65枚の作品が集まりました。元旦には、北中



生の手作り年賀状が、地域の方に届きます。

←3年生の作品です

第8回 中野の☆になる! 2021
中野区検定
 中野を知ろう! どこまでわかるかな?
 令和3年(2021)年11月28日(日)
 受付9:30～ / 開始10:15～(試験時間60分+45分)
 中野区産業振興センター
 住所:中野区中野2-13-14

料 金

検定料	抽 選
<ul style="list-style-type: none"> 一般 1,500円 (高校・大学・専門学校生 1,000円) 65歳未満者 500円 中学生 300円 検定料は当日会場でお支払いください。 過去年度検定は記載しなくても大丈夫! 検定センターで販売している申込書 200円 	<ul style="list-style-type: none"> 中野区に関する歴史、地理、文化、観光、産業を中心とした問題 一般の問題は30問(解答時間60分) 中学生は30問(解答時間45分) 検定は2倍スコア方式 検定センターで販売している申込書に記入

抽 選

- 申込期間: 2021年10月1日(日)～11月15日(月)
- 申込方法: 電話・ファクス・メール・郵送で2021年度検定申し込み(申込書)を提出し、印中検定の申し込み電話番号(0423-82-1111)に電話し、応募受付
- 申 込 先: 中野区民生・福祉政策推進課 企画・広報課 中野区産業振興センター
 〒113-0027 中野区中野1-15-1 中野区産業振興センター
 TEL: 03-6222-0848 FAX: 03-6222-8339
 E-MAIL: info@chuo-ku-kaicho.jp

「中野区の星」を目指して、11月28日(日)に本校の社会科探検部員11名が、『中野区検定』にチャレンジしました。結果は、12月中に発表される予定です。

保護者アンケートの実施について -Web回答をご利用いただけます-

12月3日(金)にお知らせ「令和3年度保護者アンケートの実施についてのお願い」を配布しました。今年度は、Web回答ができるようになりました。お知らせに記載されているQRコードから保護者アンケート専用ページを開いてご回答ください。Web回答を希望されない場合は、アンケート用紙を用意しておりますので、担任までお知らせください。

なお、兄弟で在籍されている場合は、お手数ですが、それぞれのお子様についてご回答をお願いいたします。12月10日(金)までにご回答いただきますようご協力よろしくをお願いいたします。

文化発表会 合唱コンクール (なかのZEROホール) の保護者参観について

12月24日(金)の合唱コンクールについて、感染症予防対策として、保護者の方のご参観は『1家庭につき1名、学年ごとの入れ替え制』とさせていただきます。

開始時刻は、[1年生] 9:05 [2年生] 9:50 [3年生] 10:50 を予定しています。後日、詳細について案内を配布いたします。

「みらいステップなかの」が開設されました

11月29日(月)に子ども・若者支援センター、教育センター及び図書館等を複合併設する「みらいステップなかの」が開設されました。中野区立中野東中学校と併設し、子ども・若者支援センター、教育センター、中野東図書館(令和4年2月1日開館)があります。

所在地：中野区中央1-41-2

設置する施設・組織及び連絡先



施設名称	担当	電話番号
子ども・若者支援センター	児童福祉課 (総合相談)	03-5937-3257
	児童福祉課 (児童虐待相談)	03-5937-3289
	児童福祉課 (若者相談)	03-5937-3271
	子ども特別支援課 (特別支援教育係)	03-5937-3219
	子ども特別支援課 (就学相談等)	03-5937-3238
教育センター	教育相談室 (申込み窓口)	03-5937-3074
	教育相談室 (電話教育相談)	03-5937-3083
	教育支援室	03-5937-3044
中野東図書館		03-5937-3559

※子ども家庭支援センターで行っていた業務は児童福祉課が引き続き運営を行います。

虐待通告受付は、子ども家庭支援センターから子ども・若者支援センターに変更になります。

- ※主な事業内容
- 児童虐待相談：児童虐待通告の受付、相談支援、措置等
 - 若者相談：若者とその家族等に関する相談
 - 就学相談等：幼児・児童・生徒の就学等についての相談
 - 教育相談：学校生活の悩みなど教育に関する相談
 - 教育支援室：児童・生徒等に対する相談・学習・体験活動等の支援

<1月行事予定> *新型コロナウイルス感染症対策のため、行事が変更となる場合があります。

日	曜日	学校行事等	会議等	給食	相談
1	土				
2	日				
3	月				
4	火				
5	水				
6	木				
7	金	冬季休業日終			
8	土				
9	日				
10	月	成人の日			
11	火	SH 全校集会 ①学活		○	S C
12	水	SH	分掌部会14:30 特別委員会15:30 部活再登校16:00	○	心の 教室
13	木	SH 2年⑥カット	2年A・B・C組部活なし 引率者打合せ15:00	○	区相 談員
14	金	スキー教室(Aグループ)		○	心の 教室
15	土	土曜授業日(①1年②2年③3年) 私立推薦出願 スキー教室(Aグループ)	2年C・D組部活なし	×	

日	曜日	学校行事等	会議等	給食	相談
16	日	スキー教室(Aグループ) スキー教室(Bグループ)			
17	月	スキー教室(Bグループ)	2年A・B・C組部活なし	○	
18	火	スキー教室(Bグループ)		○	S C
19	水	2年スキー教室振替休業日 都立推薦出願	2年生部活なし	△	心の 教室
20	木	SH	専門委員会15:30	○	区相 談員
21	金		中央委員会15:45(清掃なし) 連合作品展始	○	心の 教室
22	土	私立推薦入試			
23	日				
24	月	生徒朝礼 避難訓練	連合作品展終	○	
25	火	私立一般出願		○	S C
26	水	都立推薦入試	職員会議15:00	○	心の 教室
27	木	都立推薦入試		○	区相 談員
28	金			○	心の 教室
29	土				
30	日				
31	月			○	

*相談室在室時間 SC(スクールカウンセラー):火曜日 8:30~17:00 心の教室相談員:水・金曜日9:00~14:00
区相談員 :木曜日 9:30~13:30

冬季休業期間中の緊急連絡先

◆冬季休業期間中の教職員勤務日は次の通りです。

月	日	曜	備考
12	25	土	週休日(学校施設管理員のみ勤務)
	26	日	週休日(学校施設管理員のみ勤務)
	27	月	通常勤務日(日直教員あり)
	28	火	教育活動休止日(教職員勤務なし)
	29	水	機械警備
	30	木	機械警備
	31	金	機械警備
1	1	土	機械警備
	2	日	機械警備
	3	月	機械警備
	4	火	通常勤務日(日直教員あり)

◆12月28日(火)から1月3日(月)までの間、教職員は勤務していません。
緊急に連絡を取る必要がある場合は、
以下にご連絡ください。

* 防犯・安全関係:野方警察署

03-3386-0110

* 教育相談関係:中野区立教育センター

03-5937-3074

* その他:中野区教育委員会指導室

03-3228-5589