



# 北中だより



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

中野区立北中野中学校

## ★ 卒業した先輩たちから3年生へのエール…

校長 津村 慶

高校受験の準備においてとても大切な夏休み。その夏休みを前に、卒業生が3年生に受験について話してくれました。学校公開日の7月8日(土)、高校2年生の仁部和奏さん、尾形清乃さん、澤野元さん、平田朋子さん、長谷川統冴さんの5名が来校し、「高校選びの際に大切にしたこと」、「夏休みの過ごし方」、「受験勉強の方法」、「心がけていたことや悩んだこととその解決方法」、「高校生活について」といったテーマの中から3つほどを選んで自らの体験談を語ってくれました。

5人の先輩が3年生にくれたアドバイスの一部を紹介します。

- ◇夏休み中に10校ぐらい見学に行った。たくさん説明会に行くことで比較できるようになった。
- ◇高校の雰囲気は実際に行ってみないとわからない。学力よりも自分に合っているかどうかが大切。
- ◇行きたい高校が見つからない場合は、自分が興味のあることを洗い出してみて、それができる高校を選んでいくといいと思う。
- ◇説明会に行くとパンフレットではわからないことがわかる。戸山高校の説明会でピンとくるものがあって直感的に志望校に決めた。
- ◇私立は長く勤めている先生が多いから信頼できるし、サポートが手厚いと思って私立を選んだ。
- ◇私立には校則があるけど、自分にはその方が良いと思って私立志望にした。制服が着たかった。
- ◇(高校生活を)全員同じスタートラインで始めたかったから付属中学のない高校を選んだ。大学受験の際にどこの大学でも自由に受験できることを重視してコースを選択した。
- ◇自分が受験勉強で特に力を入れたのは数学。苦手教科だったのと志望校の入試問題が難しめだったから。自分の力ではギリギリ解けないくらいの問題をやり続けていったら力がついた。
- ◇(夏休みは)塾のない日は8時に起きて9時から12時までの3時間と、昼休憩の後の1時から6時までの5時間勉強した。このサイクルは絶対に崩さないで過ごした。
- ◇6時間勉強して1時間休憩するより、1時間勉強して10分休む方が効果的で集中力が続く。
- ◇苦手な教科ほど、捨ててしまうのではなく、辛いけどやり続けることが重要だと思う。
- ◇都立は理社が大事。毎日寝る前に理社の教科書や参考書を30分読み込んで寝るようにしていた。
- ◇提出物はすべて必ず出した。常に1週間前には終わらせる計画でやっていた。
- ◇提出物は本当に大事。iPadのメモ機能やリマインダー機能を活用する他、手(の甲)に書いたりデイリーライフノートにメモしたりして、絶対に忘れないようにした。
- ◇自己PRカードは面接の時のネタになるので、しっかりと答えられるように準備するのが大事。
- ◇勉強の合間の気分転換に他の勉強をやった。勉強の息抜きとして他の教科の勉強ができると最強。
- ◇私は寝ることがストレス解消になるので、(受験勉強中も)寝ることを大切にしていた。オンとオフをしっかりと切り替えるようにしていた。
- ◇勉強はリビングで行い、くつろぐ時は自分の部屋で。場所と目的を使い分けると集中できる。
- ◇休憩は体を休める時間。スマホの画面を見たら休憩にはならない。携帯は親に預けるか、設定した時間になるまで開かないタイマー付きのBOXに入れて触れないようにした。 **【裏面につづく】**

- ◇(中学校生活では)行事も授業も楽しんで取り組むようにしていたことが良かった。
- ◇(自分は)推薦受験で高校に入った。推薦は誰でも受けられるものではなく、推薦していただく立場だということを意識して緊張感をもって(中学校生活を)過ごすようにした。
- ◇「学校を休まない」「ちゃんと授業を受ける」「提出物をきちんと出す」この3つを徹底した。
- ◇戸山と新宿を目指してレベルアップをしていた。途中で「戸山はムリだな」と思って新宿に絞ったが、受験が近くなって新宿も不安になった。でも「ここで諦めたら後悔する」と思ってやり続けた。
- ◇第一志望に受からなかった時、めちゃくちゃ悲しかった。3日間悲しんだ後に考えたことは「自分は頑張ったつもりだったけど、周りから見たら全然ダメだったのかもしれない。受かった人は自分以上に頑張っていたのだろう。」ということだった。
- その時に自分に掛けた言葉は「今、本気を出さないで、いつ本気を出すんだ!？」だった。
- ◇高校では中学とまったく違う部活動に入った。高校生活の楽しみ方はその高校によって違うので、第一志望の高校だけにこだわらないことが大切だと思う。
- ◇夏休みは受験生にとって大切な山場。夏休みにやったことは、後になって必ず報われる。
- ◇今、辛いと思っているだろうけど、本気になって頑張らないといけない時ってある。そういう経験が先になってから絶対に役に立つから、頑張ってください。

ほんの2年程前に高校受験を経験し、苦しみながらも工夫して見事に受験を乗り越えた先輩たちの体験談はどれもリアリティと説得力があり、3年生は皆真剣な表情で話に聞き入っていました。受験生としての自覚はあっても何をどこから、どうやって始めたらいいのか等、多くの疑問や不安を抱える3年生にとっては、たいへん貴重な時間になったと思います。後輩のために準備をして話しに来てくれた卒業生に感謝するとともに、先輩からのアドバイスを参考にして、3年生が充実した夏休みを過ごしてくれることを期待しています。



### 職場体験学習を実施しました



### ご協力くださいました事業所の皆様、本当にありがとうございました

ふじみ商会、上鷺宮接骨院、株式会社長島、ペットの専門店コジマ阿佐ヶ谷店、ユニクロ杉並下井草店、かごの屋鷺宮店、富士見台駅前郵便局、かみさぎ幼稚園、のぞみ幼稚園、ひこばえ幼稚園、豊多摩幼稚園、とちの木保育園、白鷺保育園、ピョピョおうちえん、ピョピョおうちえん荻窪駅前園、富士見台どうぶつ病院、野方消防署、鷺宮体育館、下井草図書館、鷺宮図書館、中野東図書館、なかのZERO、サミットストア荻駅前店、マクドナルド野方店、オーケースタア鷺宮店、オーケースタア中杉店、ローソン練馬富士見台店、ina21練馬中村商店、コープみらい上井草店、株式会社コード服装、キッチンコート富士見台店、コジマ×ビックカメラ井草店、クリエイトSD中野上鷺宮店、セブンイレブン鷺宮六丁目店、ルネサンス富士見台店、ルネサンス石神井公園24、J A東京中央本店(すぎのこ農園)、生鮮市場アキダイ中村橋店、ヤオキン商事、西中野児童館、上鷺宮小学校、武蔵台小学校、西中野小学校【敬称略】

## 生徒会朝礼…生徒の手による学校づくりが進んでいます！

7月3日(月)に開かれた生徒朝礼では、司会進行役の生徒会本部役員から次のような連絡が伝えられました。庶務の岩田さんからは、7月28日(金)に行われる「きたなかの花火大会」の出演者、ボランティアスタッフ、ポスター協力者の募集。生徒会長の柴崎さんからは、生徒総会で提案された校則改変案のうち承認された3つの案の報告と残りの継続審議について。選挙管理委員長の李さんからは生徒会役員選挙の公示と今後の活動日程についてが全校生徒に共有されました。



また7月11日(火)には、生徒から要望のあった昼休みの屋上開放を行いました。当日は35℃を超える猛暑日となりましたが、たくさんの生徒が屋上に来て「何!?この暑さ!!」などと驚きの声をあげながらも開放的な雰囲気を楽しんでいました。



## 3年生が考えたアイデアがスタートしました!!

3学年で「昼休みの生徒活動室の開放」が7月3日(月)から始まりました。「他のクラスの友だちとゆっくり話したい」、「廊下や教室の入り口付近で話している人が通行の妨げになっている」、「ロッカーの前で話されていると荷物を取りに行きづらい」、「下級生が3年のフロアを通して教室移動する時に通りにくそう」などの意見を受けて、生徒活動室を昼休みに開放してクラスに関係なく自由に話せるオープンスペースとして提供する取組を学級委員会で考えてくれたものです。



鍵の開け閉めや冷房の操作、部屋の様子の管理も学級委員と生活委員が協力して行い、先生方の手を借りずに進めることになりました。



身体を動かしたい人は校庭や体育館、本を読んだり身体を休めたい人は図書館や教室、友だちと自由に交流したい人は生徒活動室と、誰もが快適に過ごせる環境づくりを目指した素晴らしいアイデアです。

## 高遙会から今年度も…

今年も北中同窓会「高遙会」が部活動支援のためのポカリスエットを寄贈してくださいました。各部の活動で、夏の熱中症対策に役立っています。また、都大会への出場を決めた剣道部と卓球部に、健闘をたたえるお祝い金をいただきました。それぞれの部で活動を充実させるための物品購入に充てさせていただきます。



## スタンド・バイ講習会を開催しました

悩みを抱えたときに匿名で相談できる中野区の中中学生専用アプリ「STANDBY」の講習会を行いました。学年ごとに色分けされたアプリの登録カードでiPadの登録作業も併せて行いました。困ったときは一人で悩んだりせずに、必ず誰かに相談しましょう。



## 生徒の皆さん&保護者の皆様へお知らせ

### 【夏休み中の図書館の開館について】

- ◆自由に過ごせる時間が多い夏休みに読書に親しんでもらうために、今年度は教育活動休止日(8/9～15)を除く平日に毎日、図書館を開館します。
- ◆開館時間は、7月中が 10:00～12:00 & 13:00～15:00、8月中は 9:00～13:00 の間です。
- ◆本の貸し出しや読書以外にも、学習スペースとしての利用もできます。  
自宅ではなかなか勉強できないという人はぜひ活用してください。



### 【「夏季レベルアップ・プログラム」について】

- ◆これまで学習した範囲の中で定着できていないところを復習する学習補充教室を学年ごとに開催します。積極的に参加して、苦手教科を夏休みのうちに克服してください。

★ 3学年 	7月24日(月)	社会・国語・英語	8月 1日(火)	質問教室
	7月25日(火)	質問教室	8月 2日(水)	数学
	7月26日(水)	社会・英語	8月 3日(木)	数学(関数)・数学(図形)
	7月27日(木)	社会・質問教室	8月23日(水)	質問教室・国語
	7月31日(月)	社会・英語		

★ 2学年	7月26日(水)	国語・英語	8月23日(水)	国語・数学・社会・理科
	7月27日(木)	国語・英語	8月24日(木)	数学・社会・理科
	7月31日(月)	国語・英語・理科	8月25日(金)	国語・数学・社会・理科
	8月 1日(火)	英語・理科		

★ 1学年	7月31日(月)	国語・社会・理科	8月22日(火)	数学・英語
	8月 1日(火)	国語・社会・理科	8月23日(水)	数学・英語
			8月24日(木)	数学・英語



### 教育活動休止期間と緊急時の相談窓口について

学期中と同様に夏休み期間中も、平日の18時30分から翌朝7時30分までと土・日曜日は留守番電話による対応に切り替わります。また、8月9日(水)から15日(火)までの7日間は「教育活動休止期間」として、教職員が不在となります。生徒の命や安全など緊急の場合には下記の連絡先にお電話ください。またSTANDBYと同様に、悩みごとや様々な内容の相談窓口も開設されていますので、一人で悩まずに必ず誰かに相談しましょう。

- |                                 |              |   |                     |
|---------------------------------|--------------|---|---------------------|
| <input type="checkbox"/> 野方警察署  | 03-3386-0110 | <input type="checkbox"/> こころと命のほっとライン   | 0570-087478         |
| <input type="checkbox"/> 中野区役所  | 03-3389-1111 | <input type="checkbox"/> 東京都いじめ相談ホットライン | 0120-53-8288 (24時間) |
| <input type="checkbox"/> 教育委員会  | 03-3228-5589 | <input type="checkbox"/> 24時間子供SOSダイヤル  | 0120-0-78310 (24時間) |
| <input type="checkbox"/> 教育センター | 03-5937-3083 |   |                     |