



# 向陽中だより



本校生徒会キャラクター  
「ひま SUN」

令和7年度第6号  
令和7年9月1日  
杉並区立向陽中学校  
校長 高津 憲

<教育目標> ◎ よく考える人 ○ 思いやりのある人 ○ たくましい人

## 自分との約束

校長 高津 憲

先日、あるテレビでプロバスケットボール選手の河村勇輝さんが、NBA の今シーズンのインタビューを受けていました。その中で、「自分との約束は守る、自分がやると決めたことは必ずやる」と話していました。NBA でやることを自分で約束し、そのためにハードな環境でやり切ることの大変さのレポートがありました。河村選手は、スリーポイントシュートの軌道を、日本でのプレーのときよりも、より高く山なりにしたそうです。修正したイメージ通りのシュートが打てるようになるまで、ずっと練習していたとのことでした。河村選手のチームメイトは、その練習量と向上心に敬意を表していました。もちろん、新記録や優勝などの結果を出せたことは称賛に値しますが、それに近づくために日々努力し、諦めることなくひたむきに取り組む姿勢やその人柄に対し、人はリスペクトしたり、信頼したりするものです。

自分との約束は、破っても誰からも怒られないし、途中で諦めることも簡単です。守れたかどうかは自分にしか分かりません。そして、守れなかったときの代償が全部自分に返ってきます。自分との約束が守れる人は大人です。皆さん、自分と約束している

ことは、ありますか。「毎朝6時半に起きて勉強する」「都大会出場のために、毎朝、朝練習をする」などを毎日積み重ねていくことが、大きな目標達成につながります。

ところで、私は、ふと、「河村選手は、NBA でプレーすることをいつ約束したのか」と思いました。「小学生、それとも中学生のころ？」インタビューの中にその答えはありませんでしたが、いずれにしても、早くからそう思っていたからこそ、おのずと行動が変わり、今の姿があるのだなと思いました。

「継続は力なり」です。自分との約束を思い返し、具体的な行動に移してください。みなさんもそういう自分をもう一人の自分がコントロールする自律につなげていきましょう。

今日から2学期が始まります。生徒会選挙、向陽祭、3年生は進路選択などがあります。しっかり自分自身を見つめ、自分との約束を考えてみましょう。



## 【第3学年】修学旅行報告

6月26日(木)～28日(土)に長崎へ修学旅行に行ってきました。今年度のスローガンは、「具材たっぷり長崎ちゃんぽん 最後の1滴(ひととき)まで」です。「具材たっぷりちゃんぽん」には、生徒一人一人の個性を輝かせること、「最後の1滴(ひととき)」には、3年間の集大成という意味が込められています。

1日目は、桜上水にあるスーパーの前に集合し、羽田空港までバスで向かいました。荷物の預け入れや搭乗手続きがスムーズに行き、ゆとりをもって飛行機に搭乗することができました。長崎空港からは牧島に向かい、昼食をとって、ペロン体験を行いました。クラスごとのカヌーに乗り込み、担任の先生による太鼓の合図でクラス全員でタイミングを合わせ、漕いでいきました。船頭さんの指導により、迫力あるレースになりました。また、長崎県立博物館では、班の学習テーマに沿って熱心にメモを取る姿が見られました。稲佐山の夜景見学では、日も暮れ初め、夕暮れ時の景色と夜景の両方を堪能することができました。

2日目は、班ごとに分かれ、事前に立てた計画にしたがって、出島や大浦天主堂など市内の見学地を巡りました。万華鏡やステンドグラスの制作、水族館のバックヤードツアーなどの体験プログラムにも参加しました。

3日目は、原爆資料館で見学をした後、平和ガイドさんと一緒に戦争に関連する施設を巡りました。暑さと強い日差しの中で大変でしたが、それ以上に熱いガイドさんのお話によりメモを取りながら耳を傾け、戦争の悲惨さについて実感し、平和についての学習を深めることができました。

班行動での時間管理や宿舎での過ごし方に少し課題はあったものの、力を合わせ、予定されていた行程を全て安全に実施することができました。保護者の皆様には、費用や持ち物の準備に御協力いただき、ありがとうございました。

9月13日の土曜授業では、長崎探求学習の発表会を行う予定です。ご参観ください。



## 【第2学年】職場体験報告

第2学年は、7月8日(火)～10日(木)に計34個所の事業所のご協力の元、職場体験学習を実施いたしました。

3日間の体験学習を通して、自立した社会人としてふさわしいマナーや資質を身につけるとともに、自分の将来について具体的なイメージを描くことができました。また、地域社会のつながりや役割を考えるよい機会にもなりました。学校に戻ってきてからも、学習に取り組む姿勢や生活態度に大きな変化が見られたように感じます。

2学期は、事後学習として、体験を通して得た職業観や、職業と社会のつながりをまとめる予定です。個別の体験を今後の進路に生かせるように指導していきます。

普段の学校生活と違った環境に身を置き、働いている方々と話したり、その事業所を利用している方々と触れあったりすることで、新鮮な刺激を受けた生徒たちが、今後もさらに成長していく姿に期待したいと思います。



## 【個人戦】部活動大会結果

### 【バドミントン部】 3年 男子

東京都中学校バドミントン選手権大会杉並区予選会男子シングルス：第1位

第78回杉並区スポーツ祭バドミントン競技中学生の部男子1部シングルス：第1位

### 【卓球部】 2年 女子

令和7年度杉並区中学校卓球選手権大会女子シングルス：第5位

第78回東京都中学校卓球選手権大会女子シングルス：2回戦進出

