

## 学校通信



# 喜多見



No.8 令和5年12月22日

喜多見の学び舎

世田谷区立喜多見中学校

校長 紺谷 祥一

〒157-0067 東京都世田谷区喜多見4丁目20番1号 TEL 03-3417-4971(代)  
E-mail: dai131@setagaya.ed.jp <http://school.setagaya.ed.jp/tkitami/>

### 『勉強と部活動との両立の“コツ”は何だと思いますか？』 校長 紺谷 祥一

「勉強と部活動との両立の“コツ”は何だと思いますか？」「はい、どちらもそこに楽しさを見出し続けることが大切だと思います。」— これは、1日から始まっている3年生を対象にした「校長面接」で、ある生徒が答えた言葉です。一定の緊張感がある中、実感のこもった素晴らしいとっさの回答。本番でもおそらく合格点でしょう。しかし、よくよく考えてみると、具体的ではありません。みなさんなら、どう回答しますか？

都立高校入試では、推薦選抜を受ける場合は必ず、また一般選抜でも一部の高校で面接が実施されます。準備段階として、「志願理由」、「中学校生活の中で得たこと」、「高等学校卒業後の進路」の3要素からなる「自己PRカード」の作成と、各都立高校が独自に発表する「本校の期待する生徒の姿」の読み取りと理解が必要になります。本校から一番近い都立狛江高校の「本校の期待する生徒の姿」を見てみましょう。(朱色は私がつけたものです。)

多摩川の緑豊かな自然環境の下、本校の生徒は**学習・学校行事・部活動に積極的に取り組みながら**、主に中堅国公立大学及び難関私立大学への進路実現に向け努力しています。そこで、本校では以下のような生徒の入学を望みます。

- 1 本校の目指す教育及び教育課程を十分理解し、「明確な目的意識」をもって、**入学後も意欲的・計画的に学習に取り組む生徒**
  - 2 中学校において、学校行事、部活動などに積極的に参加し、**入学後も継続して活動する意志のある生徒**
  - 3 与えられた環境の中で、自分の適性・資質・能力を最大限に伸ばし、努力を惜しまず、もてる力を発揮する生徒
- ※ 特に推薦選抜においては、諸活動においてリーダーとしての実績があり、入学後もリーダーシップを発揮できる生徒が望ましい。  
※ 「文化・スポーツ等特別推薦」においては、その種目に優れた能力と意欲をもち、入学後3年間、**部活動と学習の両立**を図り、他の生徒の模範となる生徒が望ましい。

「両立」、「～しながら」、「～するとともに」、「文武両道」等の言葉は、狛江高校以外の高校が示す「本校の期待する生徒の姿」でもたくさん確認することができます。高校側が望む生徒像は、皆さんが理想とする高校生活と一致しているのです。では、本題に戻りましょう。「両立」や「効率的な勉強法」の“コツ”は何でしょうか。これが絶対の正答というものは無いですが、ヒントは学校の図書館でたくさん手に入ります。「勉強方法」に関する本のコーナーが設けられているのです。その中の1冊(「受験脳の作り方」池谷裕二)には、こんなことが書かれています。

学習の基本は「覚えられる範囲で覚える。理解できた範囲を確実にモノにする」ことです。あとは、いさぎよく寝ましょう。やるべきことをきちんとやって、残りの仕事は海馬に任せましょう。しっかり寝て、海馬の活躍に期待する—これが鉄則です。  
(※海馬とは、短期記憶から長期記憶へと情報をつなげる脳の中期記憶器官)



この本の筆者は脳科学の専門家。実は、以前に生の講演を聞いてもとても印象に残った内容でした。時間帯に合った勉強法などが主張されています。単語や用語の暗記など「覚える勉強」は就寝の1,2時間前が効果的だそうです。寝ている内に、海馬が覚えたことを整理してくれるのだそうです。反対に、朝、「覚える勉強」をしても、寝るまでにたくさんのものを見たり聞いたりしてしまい、覚えた情報は埋もれてしまうとのこと。朝は「考える勉強」に限るとの指摘です。このように、1冊手にするだけで、実践したくなる勉強方法が見つかります。「効率的な勉強法」の“コツ”を考える際、どれだけ長く机に向かうかといった勉強時間の「量」だけではなくて、勉強の「質」に注目することが大切です。そして、自分であれこれ調整しながら、自分にあった「勉強方法」を見つけましょう！

【喜多見中図書館にある「勉強サポート本」】これらは、ほんの一例です！

「13歳からの算数・数学が得意になるコツ」「中高生の勉強あるある、解決します。」「東大式ふせん勉強法」「勉強が楽しくなっちゃう本」「勉強が続く人の45の習慣」「勉強なんてカンタンだ！」「勉強の結果は「机に向かう前」に決まる」「中学生からの勉強のやり方」「中学生中間・期末テストの勉強法」「おもしろいほど成績が上がる中学生の「間違い直し勉強法」」「ぜんぶ5分中学からの最高にゆるい勉強法」「たったの10問でみるみる解ける中学数学」「ボカロで覚える中学歴史」「まるっとわかる！中学数学の基本のきほん」「今すぐできる！中学生の勉強法」「自宅学習の強化書」 ※「勉強サポート本」のコーナーは、図書館に入って左奥。司書の別府さんに尋ねてみましょう。

## 1年生の様子から（富樫有里子）

14(木)に大蔵大根の収穫祭が行われました。9月の種まきから3ヶ月、大蔵大根は立派に育ちました！安達先生の手作りのバッチを受け取ってから、中心となって活動してきた大根リーダーのみなさんは、達成感も一塩だったのではないのでしょうか。畑じまいの作業もまだ残っていますので、引き続きよろしくお願いします！

また、19(火)には喜多見中生として初めて「東京グローバルゲートウェイ」に行きました。All Englishの空間で緊張などもあったと思いますが、積極的にチャレンジし、よく頑張っていたと聞きました。また1つ素敵な経験ができましたね。様々な経験をした2学期ももうすぐ終わり、残すは3学期のみとなりました。学年目標である「応援される人、学年になる」は達成できていますか？1年生の3学期は「2年生0学期」とも言われます。1年生としての締めくくりと、2年生への準備をしっかりと行っていきましょう！



## 2年生の様子から（濱砂美紀）

『ルールを守ったその先で、もっと楽しもう2年生』、これは後期学級委員会で決めたスローガンです。とても良いスローガンだと思っています。みんなが安心して学校生活を送るために、ルールがあります。もちろん、社会に出てからもルールは存在します。何も守らないのに、楽しさや自由を求めることは、ただのわがままです。学校生活におけるルールは、それほど厳しいものではないのではないかなと思っています。不要物を持ってこないこと、身だしなみを整えること、落ち着いて授業をうけること…当たり前だと思うことも多いのではないのでしょうか。

先日、職場体験の事後学習発表会に東京農大の橘先生がきてくださり、体験内容を教えてくださいました。そして最後に、『楽しむことは楽じゃない』という言葉投げかけてくださいました。楽しいことを心から楽しむには、楽しくないこと、我慢しなければならないこと、様々なことを乗り越える必要があるのです。さあ、1月には校外学習が控えています。あっという間に2年生が終わり、3年生になります。残りの貴重な時間、みんなで協力し合い、『ルールを守ったその先で…』もっと楽しんでみませんか？



## 3年生の様子から（小柴なぎさ）

3年生はいよいよ勝負の冬を迎えます。夏の進路面談から約5か月、一人一人の進路が明確になってきています。家族と話し合いを重ね、受験勉強を継続し、今に至ることと思います。進路面談を通して、決意と覚悟をもって臨んでいる人は、顔つきが一段と凛々しく、やる気に満ち溢れているように感じます。

中には勉強への集中ができず、投げやりになっている人もいるかもしれません。それでも3か月後には新たな道を切り開き、突き進むことになります。今の一瞬、一秒も無駄にすることなく、自分で決めた道を信じて乗り越えていく力をつけていきましょう。

冬休みはスケジュールをしっかりと立て、何をしなければいけないのか、自主的に取り組むことが大切です。自分と向き合う大切な時間を有意義に使ってください。3学期、清々しいみなさんの顔を見られることを期待しています。

*Just do it!*

## わたしの授業

今号はE組の石井 絵美 先生（本校1年目、E組担任、美術部顧問）の授業紹介です。常に優しい眼差しで生徒に寄り添う石井先生。専門教科は美術ですから、本校には講師の野村先生、上村先生と都合3名の美術の先生がいます！得意な子も苦手な子も、いろいろ相談してみては？！

私は幼い頃から絵を描くことが好きで、暇さえあれば絵を描いているような子どもでした。そして美術を教えるようになってから、生徒の皆さんからよく聞かれることがあります。それは「美術を勉強して将来役に立ちますか？」という質問です。美術ではよく絵を描くことがありますが、例えば将来どんな仕事に就いたとしても、ちょっとした図やスケッチを描くことはしばしばあると思います。陰影のつけ方や遠近法など、絵を描くコツを知っていると、そんな時に役立てることができるはずですよ。

また、鑑賞も大切な学びで、社会科の問題にも美術作品や建築がよく出題されます。

優れた美術作品は世界中にあり、もし将来海外旅行に行った時にそれらの作品と再会したら、あの時美術で習った作品だ、と感動を与えられるでしょう。また、日本にも様々な優れた美術作品がやってくることがあります。大人でごったがえしている美術館へ行く度に、美術は生涯楽しめる娯楽でもあることを実感します。

今、美術部では学習成果展覧会に向けて1、2年生が共同制作に一生懸命取り組んでいます。日を追うごとに見ごたえのある作品が出来上がっています。完成を楽しみにしててください。







今号の「わたしのきたみち」は 佐藤 由佳 先輩 (H.24 卒) からのメッセージです。とても広く、そして遠い視野をもちながら、自分の一歩をしっかりと踏んで進む佐藤先輩の姿が読み取れます。昨年度まで勤務されていた美術担当の黒柳先生のご紹介で、寄稿いただきました。

Tellu・LITTLE Tellu・irid. のブランドディレクターをしている、佐藤由佳 (YORIKA sato) です。私は喜多見中学校卒業後、中学受験で受からなかった中高一貫校の渋谷教育学園幕張高等学校に高校から入学し、その後は現役で北海道大学医学部医学科に入学しました。今は普通に進んでいれば医師 2 年目のはずですが、私は医学部 5 年生になってからは休学して、アクセサリーやアート・ジュエリーのブランドを 3 つ立ち上げて、今は北海道でそれを仕事にしています。小学校 3 年生の時から脳神経外科医を志していたのですが、ガラッと夢が変わり、自分で創作活動をしながらか自分の作品のブランドを運営することになってしまいました。なっていました、と言いましたが、もう自分からキラキラと喜びがあふれるところが見えてしまうのではないかなと思うくらい、この仕事を幸せに、誇りを持ってこなしています。

現役で国立の医学部に入って、あと一年で医者になれるのに、なんてもったいない！と思いましたか？

もちろん、私の周りのほとんどの人がそう言います。

それでも私は、過去の自分の夢や周囲により褒められる道に執着して挑戦できない方がよっぽどもったいないと思い、この道に進みました。

ここからは、私の生き様のおすそ分けです。

さて、私たちは、気がついたらこの世界に生まれていて、自分でしっかり物事を考えられるようになったときには、様々な「あたりまえ」や「正しいこと」が既に心に住みついているはずで

あなたの中に存在するたくさんの「あたりまえ」や「正しいこと」を、ぜひとも存分に疑ってください。

大人は、あなたの先輩ではありません。

あなたの身体と心と頭は、この世界に登場した最初で最後のアイテムですから、誰もその正しい扱い方を知るわけがないんです。

自分の持ち得るすべての感覚を研ぎ澄ませて、自分の思うままの、自分のあるべき姿を、好きなだけ実現すればいいと私は思っています。

長い宇宙史の中でたった 1 つの星のたった 1 人の人間がたった 100 年の寿命で奇妙な行動をとったところで、いったい誰が気にかけるでしょう。

やってみたらきっとたいしたことはないですし、また違ったら戻ればいい、道を変えればいいのですから。



## 喜多見中名物の大蔵大根を収穫しました！ ～郷土の誇り、地域に感謝～

12 月 14 日(木)の⑥校時、1 年生は総合的な学習の時間の一環で取り組んできた、大蔵大根の収穫を行いました。9 月の種まきから収穫の日まで、3 ヶ月にわたり文字通り手塩にかけて育てた大根。それでも引き抜くのはあっという間。地中から現れた立派なその白い姿と対面した子どもたちの弾ける笑顔がとても印象的な瞬間となりました。大蔵大根は、地域の誇り。土づくりの第一歩から丁寧に指導いただいた地域の永井様、池田様親子には感謝しありません。本当にありがとうございました。



## 世田谷区立喜多見中学校 部活動の運営方針（確認のお願い）

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、部活動もかつての活気を取り戻しつつあります。本校では、平成30年に区が定めたガイドライン（「世田谷区立中学校における部活動の方針」）に則って活動をしています。特に、「適切な休養日等の設定」については、お子様の心と身体に係る最優先事項です。以下に抜粋して掲載しますので、各ご家庭においても再度ご確認ください。ご理解とご協力をお願いします。

### 【学期中】

- 週当たり2日以上以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日・日曜日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できない場合は当該週の他の日に休養日を振り替える。）
- 1日の活動時間は、長くとも学期中の平日では2時間程度、週休日（祝日等を含む）及び長期休業中は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。  
※大会等の理由で、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。  
※対外試合や大会前等は、特別に計画を組み、事後に十分に休養日を設定する。  
※朝練習については、放課後の練習時間が十分に取れる日は、原則として行わない。



### 【長期休業期間中】

- 長期休業期間中休養日の設定についても、学期中に準じて活動を行う。
- 生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、学校休業日を含み、夏季と冬季は1週間以上のまとまった休養期間（オフシーズン）を設ける。  
※上記の他、学校が定めた日（会議日や定時退勤奨励日など）は休業日とする。

## ご協力、ありがとうございました

12日までの学校関係者評価にご協力いただき、ありがとうございました。特に記述欄には、ご要望やご意見などたくさんの方の貴重な声を届けていただき感謝します。ご質問等への回答は、精査終了次第、本紙や保護者会等を通じて順次回答する予定です。なお、疑問や不安ごと等あれば、遠慮なくいつでもご相談ください。



## 冬季休業中の緊急連絡等について

12月29日（金）から1月3日（水）は学校休業日です。この間、学校には日直の教員は勤務していません。また、警備員は常駐していますが、緊急連絡等は4日以降にご連絡願います。なお、生命にかかわる事故や事件（不審者遭遇等を含む）の際は、迷わず110番通報してください。ご協力をお願いします。

**職員室直通ダイヤル：03-3417-4971（平日：8時15分から16時45分まで）**

**警備室直通ダイヤル：03-3417-4972（12月29日から1月3日以外の緊急時）**

## 1月の予定から

- 1月 9日（火）始業式
- 12日（金）第3回英語検定（59名が挑戦します！）
- 13日（土）土曜授業

**1年生セーフティ教室** 体育館：8時50分から9時40分

成城署からスクールサポーター来校。タバコ・薬物防止講話

**2年生「がん教室」** 体育館：10時50分から11時40分

都立駒込病院から心理士来校。がんに関する正しい知識講話

18日（木）百人一首大会（⑤1年生、⑥2年生）

24日（水）職員研修につき4時間授業（給食あり）

26日（金）都立高校推薦入試（～27日）

2年生校外学習（都内巡り）

29日（月）区職員研修会につき午前授業（給食あり）

辰

ぜひ、ご来校  
ください！！

### 1月9日（火）始業式 当日について

【登 校】通常登校（8時25分までに登校）**標準服登校です！**

【持ち物】通知表、宿題、しおり ※学年だより等を参照

【下 校】12時10分頃の予定です。（給食なし）

## 1月の相談室の開室日

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

【担当SC】□：都築 ○：高瀬

【場 所】相談室は中央校舎1階 保健室の隣です

**相談室直通ダイヤル  
03-3417-5372**

本年も保護者ならびに地域の皆様には、本校教育活動に対して深いご理解と厚いご協力を賜り、感謝申し上げます。来年も子どもたちの笑顔のために職員は一人となって努めますので、引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。日増しに寒さ厳しくなりますが、皆様どうぞご自愛いただき良い年をお迎えください。