On Saturday, October 3rd, blessed with a beautiful autumn day, the 59th Tokyo Metropolitan Evening Junior High School Athletic Meet was held. Many students of different ages and nationalities from seven evening classes across Tokyo gathered at Adachi Ward Fourth Junior High School, the venue for the event. I was especially pleased to see the earnest efforts of everyone from Mishuku Junior High School. For those of you studying while juggling work and family commitments, practicing was no easy task. You encouraged and supported each other, sometimes even practicing in the dark schoolyard.

We gathered in front of the Hachiko statue at Shibuya Station. The journey together was also a fun time. After some exercises, we immediately moved on to the "short-distance race." After that, we did "tug-of-war," "eye of the typhoon," "putt relay," "ball toss," and the "school relay." Finally, we all danced the "Tokyo Ondo." In the "school relay," our school surprisingly finished first, and everyone was overjoyed. It was a truly wonderful moment. The sight of you all running with all your might, the voices of support for your teammates, and the applause that celebrated each other beyond victory or defeat was truly wonderful. The atmosphere was great from beginning to end. I believe that running with all your might is not simply about running fast. It is about believing in yourself, believing in your teammates, and striving to live up to the expectations of those who support you. I strongly felt that in all of you. You all have people who support, encourage, and cheer you on. Your efforts to meet their expectations and trust will

expand your own potential. It will also lead to deepening trust between people. Furthermore, the sight of someone striving moves the hearts of those who support them, gives courage to their teammates, and becomes the strength of the whole. One person's "all their might" becomes the strength of their teammates. I hope that this school will continue to be a source of growth for all of you. And I sincerely hope that you will feel the warmth of your teammates and be able to support each other.

10 月 3 日星期六，秋高气爽，第 59 届东京都立夜间中学运动会如期举行。来自东京七个夜间班的众多不同年龄、不同国籍的学生齐聚足立区第四中学，参加本次运动会。尤其令我欣慰的是，三宿中学的同学们都非常努力。对于你们这些一边工作一边兼顾家庭的同学来说，训练绝非易事。你们互相鼓励、互相支持，有时甚至在昏暗的操场上练习。

我们在涩谷站的忠犬八公像前集合。一路上的旅程也充满了乐趣。进行了一些热身运动后，我们立即开始了"短跑比赛"。之后，我们又进行了"拔河"、"台风眼"、"推杆接力"、"抛球"和"校际接力"。最后，我们一起跳了"东京音头"。在"校际接力"比赛中，我们学校出人意料地获得了第一名，大家都欣喜若狂。那真是一个美好的时刻。你们全力奔跑的身影，为队友加油鼓劲的声音，以及超越胜负的掌声，都令人动容。从始至终，气氛都非常棒。我相信，全力奔跑不仅仅是跑得快，更重要的是相信自己，相信队友，努力不辜负那些支持你们的人的期望。我深深地感受到了你们每个人身上所展现出的这种精神。你们身边都有支持你们、鼓励你们、为你们加油的人。你们为不辜负他们的期望和信

任而付出的努力，将会拓展你们自身的潜能，也会加深人与人之间的信任。此外，一个人的拼搏精神会感动支持他们的人，给予队友勇气，并成为整个团队的力量。一个人的"全力以赴"会成为队友的力量。我希望这所学校能够继续成为你们所有人成长的源泉。我衷心希望你们能够感受到队友的温暖，并能够互相扶持。

3 Ekim Cumartesi günü, güzel bir sonbahar gününde, 59. Tokyo Büyükşehir Akşam Ortaokulları Atletizm Buluşması düzenlendi. Tokyo genelindeki yedi akşam okulundan farklı yaş ve milletlerden birçok öğrenci, etkinliğin düzenlendiği Adachi Bölgesi Dördüncü Ortaokulu'nda bir araya geldi. Özellikle Mishuku Ortaokulu'ndan herkesin gösterdiği gayretli çabayı görmekten çok memnun oldum. Hem iş hem de aile sorumluluklarıyla boğuşurken ders çalışan sizler için antrenman yapmak hiç de kolay değildi. Birbirinizi cesaretlendirdiniz ve desteklediniz, hatta bazen karanlık okul bahçesinde bile antrenman yaptınız.

Shibuya İstasyonu'ndaki Hachiko heykelinin önünde toplandık. Birlikte yolculuk da çok eğlenceliydi. Bazı egzersizlerden sonra hemen "kısa mesafe yarışına" geçtik. Ardından "halat çekme", "tayfunun gözü", "golf bayrak yarışı", "top atma" ve "okul bayrak yarışı" yaptık. Son olarak hep birlikte "Tokyo Ondo" dansını yaptık. "Okul bayrak yarışında" okulumuz şaşırtıcı bir şekilde birinci oldu ve herkes çok sevinmişti. Gerçekten harika bir andı. Hepinizin tüm gücünüzle koştuğunu, takım arkadaşlarınıza destek seslerini ve zafer veya

yenilginin ötesinde birbirinizi kutlayan alkışları görmek gerçekten harikaydı. Atmosfer baştan sona harikaydı. Bence tüm gücünüzle koşmak sadece hızlı koşmakla ilgili değil. Kendinize, takım arkadaşlarınıza inanmak ve sizi destekleyenlerin beklentilerini karşılamaya çalışmakla ilgili. Bunu hepinizde güçlü bir şekilde hissettim. Hepinizin sizi destekleyen, cesaretlendiren ve tezahürat eden insanlar var. Onların beklentilerini ve güvenini karşılamak için gösterdiğiniz çabalar, kendi potansiyelinizi genişletecektir. Ayrıca insanlar arasındaki güveni de derinleştirecektir. Dahası, birinin çabaladığını görmek, onu destekleyenlerin kalbini etkiler, takım arkadaşlarına cesaret verir ve bütünün gücü olur. Bir kişinin "tüm gücü", takım arkadaşlarının gücü olur. Umarım bu okul hepiniz için bir gelişim kaynağı olmaya devam eder. Ve içtenlikle umuyorum ki takım arkadaşlarınızın sıcaklığını hissedecek ve birbirinize destek olabileceksiniz.

အောက်တိုဘာလ ၃ ရက်၊ စနေနေ့ လှပသော ဆောင်းဦးရာသီနေ့တစ်နေ့ဖြင့် ကောင်းချီးပေးခံရသော ၅၉ ကြိမ်မြောက် တိုကျို မက်ထရိုပိုလစ်တန် ညနေခင်း အလယ်တန်းကျောင်း အားကစားပြိုင်ပွဲကို ကျင်းပခဲ့သည်။ တိုကျိုတစ်ဝှမ်းရှိ ညနေခင်း အတန်းခုနစ်တန်းမှ အသက်အရွယ်နှင့် လူမျိုးပေါင်းစုံ ကျောင်းသားများစွာသည် ပွဲကျင်းပရာနေရာဖြစ်သော အာဒါချီရပ်ကွက် စတုတ္ထ အလယ်တန်းကျောင်းတွင် စုဝေးခဲ့ကြသည်။ မီရှူကူ အလယ်တန်းကျောင်းမှ လူတိုင်း၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများကို မြင်တွေ့ရသည့်အတွက် အထူးပင် ဝမ်းမြောက်မိပါသည်။ အလုပ်နှင့် မိသားစုတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရင်း စာကျက်နေသူများအတွက် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် လွယ်ကူသောအလုပ်မဟုတ်ပါ။ သင်တို့ အချင်းချင်း အားပေးထောက်ခံခဲ့ကြပြီး

တစ်ခါတစ်ရံတွင် မှောင်မိုက်သော ကျောင်းဝင်းထဲတွင်ပင် လေ့ကျင့်ခဲ့ကြသည်။

ကျွန်ုပ်တို့သည် ရှီဘူယာဘူတာရုံရှိ ဟာချီကိုရုပ်တုရှေ့တွင် စုဝေးခဲ့ကြသည်။ အတူတူခရီးလမ်းသည်လည်း ပျော်စရာအချိန်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းအချို့ပြီးနောက် "အကွာအဝေးတိုပြိုင်ပွဲ" သို့ ချက်ချင်းပြောင်းရွှေ့ခဲ့ကြသည်။ ထို့နောက် "ဆွဲကြိုး"၊ "တိုင်ဖွန်းမျက်လုံး"၊ "ပတ်လက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ"၊ "ဘောလုံးပစ်" နှင့် "ကျောင်းလက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ" တို့ကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံး "တိုကျို အွန်ဒို" ကို ကခဲ့ကြသည်။ "ကျောင်းလက်ဆင့်ကမ်းပြိုင်ပွဲ" တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျောင်းသည် အံ့အားသင့်ဖွယ် ပထမနေရာရရှိခဲ့ပြီး လူတိုင်း အလွန်ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြသည်။ ၎င်းသည် အမှန်တကယ် အံ့သြဖွယ်ကောင်းသော အခိုက်အတန့်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ခင်ဗျားတို့အားလုံး အစွမ်းကုန်ပြေးနေတာကို မြင်ရတာ မြင်ရတာ၊ အသင်းဖော်တွေကို အားပေးတဲ့အသံတွေ၊ အောင်ပွဲခံတာ ဒါမှမဟုတ် ရှုံးနိမ့်တာထက် ကျော်လွန်ပြီး အချင်းချင်း ဂုဏ်ပြုတဲ့ လက်ခုပ်သံတွေက တကယ်ကို အံ့သြစရာကောင်းလောက်အောင်ပါပဲ။ အစကနေ အဆုံးအထိ ပတ်ဝန်းကျင်က အရမ်းကောင်းပါတယ်။ အစွမ်းကုန်ပြေးတယ်ဆိုတာ မြန်မြန်ပြေးရုံတင် မဟုတ်ပါဘူးလို့ ကျွန်တော် ယုံကြည်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တာ၊ အသင်းဖော်တွေကို ယုံကြည်တာနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားပေးတဲ့သူတွေရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ကိုက်ညီအောင် ကြိုးစားတာနဲ့ သက်ဆိုင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့အားလုံးမှာ အဲဒီလို ခံစားရပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့အားလုံးမှာ ပံ့ပိုးပေးတဲ့သူတွေ၊ အားပေးတဲ့သူတွေ ရှိပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မျှော်လင့်ချက်တွေနဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေက ကိုယ့်ရဲ့ အလားအလာကို တိုးချဲ့ပေးပါလိမ့်မယ်။ လူတွေကြားက ယုံကြည်မှုကိုလည်း ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေပါလိမ့်မယ်။ ထို့အပြင်၊ တစ်ယောက်ယောက် ကြိုးစားအားထုတ်နေတာကို မြင်ရတာ သူတို့ကို အားပေးတဲ့သူတွေရဲ့ နှလုံးသားကို လှုပ်ရှားစေပြီး အသင်းဖော်တွေကို သတ္တိရှိစေပြီး တစ်ခုလုံးရဲ့ ခွန်အား ဖြစ်လာပါတယ်။ တစ်ယောက်ရဲ့ "အစွမ်းကုန်"

က အသင်းဖော်တွေရဲ့ ခွန်အား ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီကျောင်းက ခင်ဗျားတို့အားလုံးအတွက် ကြီးထွားမှုရဲ့ အရင်းအမြစ်တစ်ခု ဖြစ်လာမယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ အသင်းဖော်တွေရဲ့ နွေးထွေးမှုကို ခံစားရပြီး တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်မယ်လို့လည်း ကျွန်တော် စိတ်ရင်းမှန်နဲ့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

अक्टोबर ३ तारिख, शनिबार, एक सुन्दर शरद ऋतुको दिनको साथ, ५९ औं टोकियो मेट्रोपोलिटन इभनिङ जुनियर हाई स्कूल एथलेटिक मिट आयोजना गरियो। टोकियोभरि सात साँझका कक्षाका विभिन्न उमेर र राष्ट्रियताका धेरै विद्यार्थीहरू कार्यक्रम स्थल अदाची वार्ड फोर्थ जुनियर हाई स्कूलमा भेला भए। मिशुकु जुनियर हाई स्कूलका सबैको लगनशील प्रयास देखेर म विशेष गरी खुसी भएँ। काम र पारिवारिक प्रतिबद्धताहरू मिलाउँदै अध्ययन गर्नेहरूका लागि, अभ्यास गर्नु सजिलो काम थिएन। तपाईंले एकअर्कालाई प्रोत्साहन र समर्थन गर्नुभयो, कहिलेकाहीँ अँध्यारो स्कूलको आँगनमा पनि अभ्यास गर्नुभयो।

हामी शिबुया स्टेशनमा रहेको हाचिको मूर्तिको अगाडि भेला भयौं। सँगै यात्रा पनि रमाइलो समय थियो। केही अभ्यास पछि, हामी तुरुन्तै "छोटो दूरीको दौड" मा लाग्यौं। त्यसपछि, हामीले "टग-अफ-वार", "आँखाको टाइफुन", "पुट रिले", "बल टस" र "स्कूल रिले" गर्यौं। अन्तमा, हामी सबैले "टोकियो ओन्डो" नाच्यौं। "स्कूल रिले" मा, हाम्रो स्कूल आश्चर्यजनक रूपमा पहिलो स्थानमा रह्यो, र सबैजना धेरै खुसी भए। यो साँच्चै अद्भुत क्षण थियो। तपाईंहरू सबैले आफ्नो सम्पूर्ण शक्तिका साथ दौडिरहेको दृश्य, आफ्ना सहकर्मीहरूको लागि समर्थनको आवाज, र विजय वा हारभन्दा बाहिर एकअर्कालाई खुशी पार्ने ताली साँच्चै अद्भुत थियो। सुरुदेखि अन्त्यसम्म वातावरण उत्कृष्ट थियो। मलाई विश्वास छ कि आफ्नो सम्पूर्ण शक्तिका साथ दौडनु भनेको केवल छिटो दौडनु मात्र होइन। यो आफैंमा विश्वास गर्ने, आफ्ना सहकर्मीहरूमा विश्वास गर्ने र तपाईंलाई समर्थन गर्नेहरूको अपेक्षाहरू पूरा गर्न प्रयास गर्ने बारे हो। मैले तपाईंहरू सबैमा यो कुरा दृढतापूर्वक महसुस गरें। तपाईंहरू सबैसँग तपाईंलाई समर्थन गर्ने, प्रोत्साहन गर्ने र हौसला प्रदान गर्ने मानिसहरू छन्। तिनीहरूको अपेक्षा र विश्वास पूरा गर्ने तपाईंको प्रयासले तपाईंको आफ्नै क्षमतालाई विस्तार गर्नेछ। यसले मानिसहरू बीचको विश्वासलाई पनि गहिरो बनाउनेछ। यसबाहेक, कसैले प्रयास गरिरहेको दृश्यले उनीहरूलाई समर्थन गर्नेहरूको हृदयलाई उत्प्रेरित गर्छ, उनीहरूका सहकर्मीहरूलाई साहस दिन्छ, र सम्पूर्णको बल बन्छ। एक

व्यक्तिको "तिनीहरूको सबै शक्ति" उनीहरूको सहकर्मीहरूको बल बन्छ। मलाई आशा छ कि यो विद्यालय तपाईंहरू सबैको लागि विकासको स्रोत बनिरहनेछ। र म साँच्चै आशा गर्छु कि तपाईंले आफ्ना सहकर्मीहरूको न्यानोपन महसुस गर्नुहुनेछ र एकअर्कालाई समर्थन गर्न सक्षम हुनुहुनेछ।

শনিবার, ৩রা অক্টোবর, এক সুন্দর শরৎকালীন দিনে ৫৯তম টোকিও মেট্রোপলিটন ইভনিং জুনিয়র হাই স্কুল অ্যাথলেটিক মিট অনুষ্ঠিত হলো। টোকিও জুড়ে সাতটি সান্ধ্যকালীন ক্লাস থেকে বিভিন্ন বয়স ও জাতীয়তার বহু ছাত্রছাত্রী এই অনুষ্ঠানের স্থান আদাচি ওয়ার্ড ফোর্থ জুনিয়র হাই স্কুলে সমবেত হয়েছিল। মিশুকু জুনিয়র হাই স্কুলের সকলের আন্তরিক প্রচেষ্টা দেখে আমি বিশেষভাবে আনন্দিত হয়েছিলাম। তোমাদের মধ্যে যারা কাজ ও পারিবারিক দায়িত্ব সামলে পড়াশোনা করেছ, তাদের জন্য অনুশীলন করাটা সহজ কাজ ছিল না।

তোমরা একে অপরকে উৎসাহিত ও সমর্থন করেছ, এমনকি কখনও কখনও স্কুলের অন্ধকার মাঠেও অনুশীলন করেছ।

আমরা শিবুয়া স্টেশনের হাচিকো মূর্তির সামনে জড়ো হয়েছিলাম। একসাথে যাত্রাপথটিও ছিল বেশ আনন্দদায়ক। কিছু ব্যায়ামের পর, আমরা সরাসরি 'স্বল্প-দূরত্বের দৌড়'-এ চলে যাই। এরপর আমরা 'দড়ি টানাটানি', 'টাইফুনের চোখ', 'পুট রিলে', 'বল ছোড়া' এবং 'স্কুল রিলে' করি। সবশেষে, আমরা সবাই 'টোকিও ওন্দো' নাচি। 'স্কুল রিলে'-তে আমাদের স্কুল আশ্চর্যজনকভাবে প্রথম স্থান অধিকার করে এবং সবাই আনন্দে আত্মহারা হয়ে যায়। এটি সত্যিই এক চমৎকার মুহূর্ত ছিল। তোমাদের সবাইকে সর্বশক্তি দিয়ে দৌড়াতে দেখা, সতীর্থদের জন্য সমর্থনের কণ্ঠস্বর, এবং জয় বা পরাজয় নির্বিশেষে একে অপরকে অভিনন্দন জানানো–এই সবকিছুই ছিল সত্যিই চমৎকার। শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত পরিবেশটা ছিল দারুণ। আমি বিশ্বাস করি যে সর্বশক্তি দিয়ে দৌড়ানো মানে শুধু দ্রুত দৌড়ানো নয়। এর মানে হলো নিজের ওপর বিশ্বাস রাখা, সতীর্থদের ওপর বিশ্বাস রাখা, এবং যারা তোমাকে সমর্থন করে তাদের প্রত্যাশা পূরণের জন্য চেষ্টা করা। আমি তোমাদের সবার মধ্যে এই বিষয়টি দৃঢ়ভাবে অনুভব করেছি। তোমাদের সবারই এমন মানুষ আছে যারা তোমাদের সমর্থন করে, উৎসাহিত করে এবং তোমাদের জন্য উল্লাস করে। তাদের প্রত্যাশা ও বিশ্বাস পূরণের জন্য তোমাদের প্রচেষ্টা তোমাদের নিজেদের সম্ভাবনাকে প্রসারিত করবে। এটি মানুষের মধ্যে বিশ্বাসকেও আরও

গভীর করবে। তাছাড়া, কাউকে চেষ্টা করতে দেখলে তার সমর্থকদের হৃদয় নাড়া দেয়, সতীর্থদের সাহস জোগায় এবং তা সমগ্রের শক্তিতে পরিণত হয়। একজনের "সর্বশক্তি" তার সতীর্থদের শক্তিতে পরিণত হয়। আমি আশা করি এই স্কুলটি তোমাদের সকলের বিকাশের উৎস হয়ে থাকবে। এবং আমি আন্তরিকভাবে আশা করি তোমরা তোমাদের সতীর্থদের উষ্ণতা অনুভব করবে এবং একে অপরকে সমর্থন করতে সক্ষম হবে।

Noong Sabado, ika-3 ng Oktubre, biniyayaan ng magandang araw ng taglagas, ginanap ang ika-59 na Tokyo Metropolitan Evening Junior High School Athletic Meet. Maraming mga mag-aaral na may iba't ibang edad at nasyonalidad mula sa pitong klase sa gabi sa buong Tokyo ang nagtipon sa Adachi Ward Fourth Junior High School, ang lugar para sa kaganapan. Labis akong natuwa na makita ang taimtim na pagsisikap ng lahat mula sa Mishuku Junior High School. Para sa inyo na nag-aaral habang pinagsasabay ang trabaho at mga pangako sa pamilya, ang pagsasanay ay hindi madaling gawain. Hinikayat at sinuportahan ninyo ang isa't isa, minsan ay nagsanay pa nga sa madilim na bakuran ng paaralan.

Nagtipon kami sa harap ng estatwa ni Hachiko sa Shibuya Station. Ang paglalakbay nang magkakasama ay naging masaya rin. Pagkatapos ng ilang ehersisyo, agad kaming tumungo sa "short-distance race." Pagkatapos nito, nagsagawa kami ng "tug-of-war," "eye of the typhoon," "putt relay," "ball toss," at ang "school relay." Sa wakas, sumayaw kaming lahat ng "Tokyo Ondo." Sa "school relay," nakakagulat na nauna ang aming paaralan, at lahat ay labis na natuwa. Isa itong tunay na kahanga-hangang sandali. Ang tanawing tumatakbo kayong lahat

nang buong lakas, ang mga tinig ng suporta para sa inyong mga kasamahan sa koponan, at ang palakpakan na nagdiwang sa isa't isa nang walang tagumpay o pagkatalo ay tunay na kahanga-hanga. Maganda ang kapaligiran mula simula hanggang katapusan. Naniniwala ako na ang pagtakbo nang buong lakas ay hindi lamang tungkol sa mabilis na pagtakbo. Ito ay tungkol sa paniniwala sa iyong sarili, paniniwala sa iyong mga kasamahan sa koponan, at pagsisikap na maabot ang mga inaasahan ng mga sumusuporta sa iyo. Lubos ko itong naramdaman sa inyong lahat. Lahat kayo ay may mga taong sumusuporta, naghihikayat, at nagpapasaya sa inyo. Ang inyong mga pagsisikap na matugunan ang kanilang mga inaasahan at tiwala ay magpapalawak ng inyong sariling potensyal. Ito rin ay hahantong sa pagpapalalim ng tiwala sa pagitan ng mga tao. Bukod pa rito, ang tanawing nagsusumikap ay nagpapaantig sa puso ng mga sumusuporta sa kanila, nagbibigay ng lakas ng loob sa kanilang mga kasamahan sa koponan, at nagiging lakas ng kabuuan. Ang "buong lakas" ng isang tao ay nagiging lakas ng kanilang mga kasamahan sa koponan. Umaasa ako na ang paaralang ito ay patuloy na magiging pinagmumulan ng paglago para sa inyong lahat. At taos-puso akong umaasa na madarama ninyo ang init ng inyong mga kasamahan sa koponan at matutulungan ninyo ang isa't isa.