



# 五中だより

自分には  
何ができるか

第10号(2月号)  
令和8年2月19日(木)  
調布市立第五中学校  
校長 中谷 愛

## 校長先生のお話 【 一日の成果の積み重ね 】

2月2日(月)にオンラインで2月の全校朝礼を行い、次のようなお話をしました。

先月、1年生の引率でスキー移動教室に行きました。インストラクターの先生の教えにより、生徒の皆さんの技術はめざましく上達しました。特に二日目は、体を慣らすことに費やした一日目の経験をもとに、午前と午後、両方の時間を練習できるので、スキーを滑ることそのものが楽しいと感じる瞬間が増えたようでした。この経験が積み重なると、大人になっても、何十年経っても、身に付く技術になります。一日の成果の素晴らしさというのはこのようなものだと思います。

そして、来週2月10日、2年生は鎌倉校外学習に行きます。前もってどのようなコースを辿るのか、いかに効率的に様々な場所をまわるか、言わば研究しながら決めたいと思います。インターネットやガイドブック、授業等で事前に得た知識でだけは知っている、という様々な事象を、実際に自分の目で観たときの感動はひとしおです。また、一日だけでこれだけまわられたという達成感もわきおこると思います。

3年生とは、11月、12月を中心に面接練習を行いました。3年生はスキー教室、鎌倉遠足、修学旅行という学年行事をすべて経験しているため、みなさんの話を聞いてみると、時間の使い方が実に主体的です。一日の成果をどうやって創り出すのかを知っていて、受験勉強やスポーツの技術の向上など、取り組み方の精度を高めています。



El Bulli

話は海外の話題になりますが、かつて世界一予約が取れなくて有名なエル・ブリというレストランがありました。そこはフェラン・アドリヤというシェフが経営する伝説の店で、独創的な料理を生み出すために、一日を5分刻みの精密なスケジュールで構成していたのだそうです。早朝からの仕込み、昼間の研究開発、夜の開店まで、その一日の過ごし方が非常に濃い内容だということで、書籍や映画にもなりました。

ご想像のとおり、一日の成果というものは過ごし方によってとても手応えがあるものであり、それが積み重なると大きな力になっていきます。

野球の殿堂入りを果たされたイチロー選手は、「小さいことを重ねることが、とんでもない所に行くための道」と、名言を残しています。

皆さんは自分の可能性を信じて、3学期立てた目標を達成するために、一日の取組をより一層充実させながら、成果の積み重ねを続けてほしいと思います。



小さいことを重ねることが、  
とんでもない所に行く  
ための道

イチロー氏

2004年(メジャー4年目)  
年相違多打点記録(262打点)  
達成時の発言

2年

## 鎌倉校外学習

英姿颯爽 ～心を一つに次なる舞台へ～



2年生は2月10日(火)、鎌倉方面に校外学習に行ってきました。

今回は、交通経路や見学場所、昼食場所を初めて自分たちだけで話し合い、すべての班行動の行程を組み立てました。事前学習では、個人で“行ってみたい寺社仏閣”を調べて班員にプレゼンをしたり、班ごとにオリジナルガイドブックを作成したりして、鎌倉に向けての学びを深めました。

当日は、道に迷ったり、駅ではぐれかけたり、と様々なトラブルがありましたが、班長を中心に班員で協力し合い、乗り越えることができました。鎌倉校外学習での経験や成長を、日常生活につなぐことができるように、これからも皆さんの成長を見守っていきたく思います。

(I先生より)



## 五中生の活躍

### 「社会を明るくする運動」作文表彰 佳作 1名

1学年が夏休みの課題として取り組んだ「社会を明るくする運動」の作文コンテストで表彰されました。犯罪や非行のない明るい社会を築いていくためにどうするかを考えながら作文に取り組みました。

### 「全国中学生人権作文コンテスト」表彰 調布市審査会 優秀賞 3名

法務省等が主催している「全国中学生人権作文コンテスト」には2学年が取り組み、3名が優秀賞をいただきました。このコンテストは、作文を書くことを通じて人権尊重の大切さや基本的人権についての理解を深めることが主な目的です。

# スキー移動教室

## 助け合い～僕らでつなぐ最高の絆～

1年



1学年は1月19日(月)～21日(水)に、ハヶ岳へスキー移動教室に行ってきました。

この移動教室は、1年生にとって、中学校に入って初めての、宿泊をともなう学年行事です。「助け合い～僕らでつなぐ最高の絆～」というスローガンのもと、スキー講習中や宿舎での班行動などで、お互いに声をかけ合いながら助け合う姿が見られました。また、「5分前行動」を全員が意識し、移動時間などを考えながら、時程通りに行動することができました。この教室を終えて、集団生活を全員で安全に楽しく行うには、「ルールをしっかり守ること」や「1人1人が思いやりをもって行動すること」が大切だと学ぶことができたと思います。これからも全員が「思いやり」をもち、来年度へむけてさらに助け合いながら過ごしていきましょう。(U先生より)



1年生がスキー教室に出かけている間、3年生の整美委員会の有志が1年生のフロアーを、2年生の有志が1年生の教室を清掃してくれました。

### ちょっとすてきな話

受験前ですが、自分たちだけのことでなく、下級生のことを思い行動する姿に成長と頼もしさを感じました。心温まる時間でした。【3年I先生】



昨年は自分達が上級生に掃除してもらった恩をつなげて。“恩送り”が自然に伝統になっていく学校って素敵です。  
【2年S先生】

## 部活動報告

### ボランティアダンス部

#### 校内ボランティア活動 始めました!

ボランティアダンス部は「ダンスで笑顔と元気をお届けする!」をモットーに日々活動しています。地域のお祭りやイベントへの出演、保育園や高齢者施設への訪問等、校外での活動をメインにしていますが、「校内でもボランティア活動をしたい!」との部員の声



があり、校内でのボランティア活動も始めました。これからも校内外で元気にさわやかに活動していきます。

3月21日(土)には西部地域福祉センターにて「地域交流祭」を開催します。ダンスの発表やハンドマッサージをやりますので、お時間がありましたら是非足をお運びください! これからも、応援よろしくをお願いします!!



### 調布市中学校連合美術展

1月30日(金)～2月1日(日)の3日間、調布市文化会館たづくりにて調布市中学校連合美術展が行われました。本校からは約150作品が展示されました。



#### 保健室より

さまざまな感染症が流行している中、登校してすぐに保健室に来られる生徒さんが見られます。毎朝、健康チェックをして、少しでも体調が悪い場合は回復してからの登校をお願いします。

#### いじめ防止月間

#### □■ 2月の指導の重点 ■□

輝く進路に向かって、進級に備えて、ステップアップできる学校を目指す

- 1 自己を振り返り一年間の学習のまとめを行う。
  - (1) 得意な教科と苦手な教科を再確認する。
  - (2) 家庭学習の状況を振り返り、今後の課題を明確にする。
- 2 係や委員会活動について再点検する。
- 3 自己の健康を管理し、健康的な生活を送る。

#### 《学校住所・電話番号》

〒182-0035 調布市上石原3丁目27番地1  
電話 042(484)1311  
ホームページURL  
<https://www.chofu-schools.jp/chofu5/>