武　一　中

令和 6 年 12 月 25 日
武蔵野市立第一中学校
学校だより R6－18 号

URL:https://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

２学期 終業式

校　長　　中嶋　建一郎

長かった 2 学期も今日で終了です。皆さんは様々なことを経験して、そして様々なことにも挑戦して成長しました。なかなか実感しにくいかもしれませんが、成長期の皆さんは身長が伸びた人も多いでしょうし、勉強を積み重ねて知識が増え、考え方が変化した人もいることでしょう。この 2 学期に自分がどう成長したのか振り返ってみてほしいと思っています。

今日は、この時期なので 3 年生の受験への最後の頑張りに向けた話をします。もちろん 1・2 年生にも関係する内容ですし、今後の参考にもなると思います。

最初に、勉強に関する話をします。東大の教授で脳の研究者である池谷裕二さんの本にあったのですが、「勉強はアウトプットが重要」ということです。「入力と出力を比べると出力の方が記憶の定着が良い」ということは脳の研究で明らかになっているそうです。定着が良いとは、すぐに忘れないということです。例えば、ノートに重要事項をまとめて「見て」覚えるより「書いて」覚える方が定着が良いということです。「見る」のは「入力」、「書く」のは手を動かす「出力」です。参考書を読むより、問題集をやって答えを「出力」する。「教わる」より「教える」などです。「入力」より「出力」の方が面倒ですよね。どうも、学習するときは苦労したほうがいいようなんです。これからの勉強の参考にしてください。

もう一つは三者面談期間中に行った 3 年生の面接練習に関する話です。１年生の時の校長面接のメモを見返しながら、3 年生の成長を実感しています。「３年生になったらこうなっていたい」という思いが実現している人も多いです。年末年始も勉強の毎日かもしれませんが、体調を整えながら頑張ってください。応援しています。

関連して 12 月 10 日（火）の読売新聞に「自分見つめる面接練習」という高校生の投書が載っていたので紹介します。

「私は 18 歳になり、大学受験を迎える年齢になった。今まで以上に自分と向き合う時間が増えた。受験用に面接の練習をしているうちに、自分の長所や短所を改めて考え、自分のことを客観的に見ることができた。将来を考えることで、自分がどう生きて、社会に貢献できるのかが明確化され、自然と大学での目標が立てられるようになった。私は面接練習を通して、自分について理解を深めることができた。おかげで先日の受験で十分力を発揮できた。今後も自分を見つめて頑張っていきたい。」

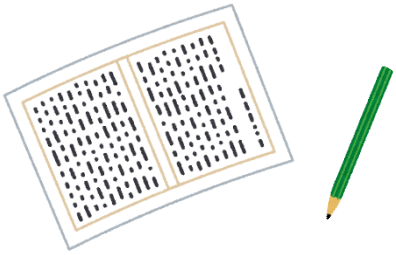
高校生なので、考えが将来の生き方につながっていることを強く感じますが、3 年生の皆さんと共通する部分もあるように思いました。皆さんも受験が終わった時に同じような気持ちになれたら良いですね。冬休みは短いですが、1 日 1 日を大切に過ごしてください。

２５日（水）終業式の話より

第一中学校　大会等の成績

【第58回中学生の「税ついての作文」】

東京国税局内納税委貯蓄組合連合会優秀賞	３年Ｂ組	竹田　愛麻 さん
東京納税貯蓄組合総連合会会長賞	３年Ａ組	水野ひかる さん
武蔵野税務署長賞	３年Ｂ組	瀬尾　一真 さん
武蔵野市長賞	３年Ｃ組	松本こころ さん
武蔵野市教育長賞	３年Ｂ組	飯倉　結菜 さん
公益社団法人武蔵野市法人会会長賞	３年Ｃ組	阿相　　渉 さん



【水　泳】　第２８回　SPRINT 選手権水泳大会　11/24

○個人種目

男子　５０ｍ自由形	第４位	２７秒９９	（２年　齋木優作 さん）
男子　５０ｍ平泳ぎ	第２位	３７秒９５	（２年　齋木優作 さん）
男子　５０ｍ自由形	第６位	２９秒９０	（２年　黒沼希夢 さん）
男子１００ｍ自由形	第４位	１分０５秒７９	（２年　黒沼希夢 さん）
男子１００ｍ平泳ぎ	第３位	１分２８秒２９	（２年　今井遙琉 さん）
女子　５０ｍ自由形	第５位	３３秒０８	（２年　深堀紗矢 さん）
女子１００ｍ自由形	第２位	１分１２秒６７	（２年　深堀紗矢 さん）
女子　５０ｍ自由形	第１位	３１秒０９	（２年　森髙ゆずゆ さん）
女子１００ｍ個人メドレー	第１位	１分１５秒６０	（２年　森髙ゆずゆ さん）

○リレー種目

男子４×５０ｍフリーリレー	第６位	２分０４秒７２	（黒沼希夢 さん、今井遙琉 さん、大神博空 さん、齋木優作 さん）
混合４×５０ｍフリーリレー	第１位	２分１４秒８４	（深堀紗矢 さん、石川　明 さん、栗林直太朗 さん、森髙ゆずゆ さん）
混合４×５０ｍメドレーリレー	第１位	２分１６秒１７	（黒沼希夢 さん、齋木優作 さん、森髙ゆずゆ さん、深堀紗矢 さん）

【水　泳】　第２４回　年末水泳記録会　12/22

○個人種目

男子　５０ｍ自由形	第５位	２７秒９４	（２年　齋木優作 さん）
男子１００ｍ自由形	第１位	１分０３秒３１	（２年　齋木優作 さん）
男子　５０ｍ背泳ぎ	第１位	３４秒０１	（２年　黒沼希夢 さん）
男子　５０ｍバタフライ	第４位	３４秒０３	（２年　黒沼希夢 さん）
男子４００ｍ自由形	第３位	６分２７秒６８	（２年　大神博空 さん）
男子１００ｍ平泳ぎ	第６位	１分３１秒５６	（２年　今井遙琉 さん）
男子２００ｍ平泳ぎ	第２位	３分０７秒９３	（２年　今井遙琉 さん）
女子　５０ｍ自由形	第１位	３２秒６７	（２年　深堀紗矢 さん）
女子１００ｍ個人メドレー	第２位	１分２７秒３９	（２年　深堀紗矢 さん）
女子４００ｍ自由形	第１位	５分１２秒７４	（２年　森髙ゆずゆ さん）
女子１００ｍ背泳ぎ	第１位	１分１７秒２８	（２年　森髙ゆずゆ さん）

○リレー種目

混合４×５０ｍフリーリレー	第１位	１分５９秒７７	（黒沼希夢 さん、深堀紗矢 さん、森髙ゆずゆ さん、齋木優作 さん）
混合４×５０ｍメドレーリレー	第１位	２分１６秒６７	（黒沼希夢 さん、齋木優作 さん、森髙ゆずゆ さん、深堀紗矢 さん）

【吹奏楽】　第１０回東京都吹奏楽新人大会　12/21

○中学生の部　Ｂ部門　　金賞・最優秀賞

○中学生の部　Ｂ部門　　最優秀賞

【地　域】　　西公園なかよしまつり　11/17

１１月１７日（日）行われた「西公園なかより祭り」にボランティアとして参加してくれた生徒の皆さんに地域からお礼状をいただきました。当日参加してくださった方紹介します。

・武蔵野市立第一中学校生徒会の皆さん　　・武蔵野市立第一中学校吹奏楽部の皆さん

・２年Ａ組　前田真那 さん　　・２年Ｃ組　根本悠加 さん　　・２年Ｃ組　山崎　葵 さん