

## スマホ・デトックス

校長 大瀧 訓久

♪空にひかる星を 君とかぞえた夜・・・・・・・・大切なものに 気づかないぼくがいた・・・・♪  
合唱曲『大切なもの』の歌詞を聞いた時に心がジーンとくる。全学年、今年も素晴らしい合唱を創り上げてくれました。どうもありがとう。学生時代は、映画「秒速5センチメートル」ではないですが、もう二度と出会うことができない人や景色の連続です。一瞬一瞬を大切にしてもらいたいです。

「人生は優勝まで続く敗者復活戦の連続である。上手いかななくても決してあきらめるな」と生徒に説いてきた。足立十四中に勤めていた時、サッカー部に体は細く小さいが運動神経抜群の生徒がいた。高校でもサッカーを続ける気持ちで進路を考えていたが、この細い体で通用するであろうか・・と悩んだ結果、彼は進路先に「競馬学校」を選んできた。競馬の騎手ならば、小さな体が大いに生かせる。適材適所である。彼は、平均合格率5%の難関受験を突破し見事に合格を勝ち得た。厳しい実習や体重管理等に耐え3年間で卒業し正式に騎手になった。卒業後、わざわざ十四中に報告に来てくれた。初年度に6勝し6年目には重賞(GⅡ)にも勝利したが、9年目に競走中に落馬し腰椎骨折の重傷を負ってしまう。回復後は勝ち星に恵まれず、平地の競走から障害競走に力を入れ勝ち星を増やしていった。現在は騎手を引退し調教師を目指している。「サッカー選手→体の線が細い→競馬学校・騎手→落馬・腰椎骨折→障害競走騎手→引退→調教助手→調教師？」これからは、今までの経験を活かして騎手としては叶わなかったGⅠ優勝馬を育ててもらいたい。

その「競馬学校」に関して、先月ある記事を目にした。来春の競馬学校の卒業生が創設以来初めてゼロになるというのである。競馬の騎手は、最新情報が漏れないように(八百長防止)レースの週末中は競馬場の中にある調整ルームや競馬場内では、通信機器(スマホ等)の使用が禁止されている。その間、騎手はパートナーや子供を含む外部との電子通信が一切禁じられているのである。最近はこのルール違反で処罰される現役騎手も増えてきているので、騎手養成の競馬学校でも通信機器に対しては厳しい規則を設けている。通信機器の使用違反や成長期における減量苦も加わり、競馬学校の生徒は次々に脱落していき、ついに今年度は卒業生がゼロになってしまったのである。

競馬学校だけではなく最近の中学生たちや大人たちにも「SNS中毒」「スマホ依存症」には強い危機感を感じる。電車に乗っていてもほとんどの乗客がスマホを覗いている。中毒・依存症になる前に、スマホから離れて何かに集中する機会(スマホ・デトックス(解毒))をしっかりと設けることが必要である。スマホが視界にあるだけで集中力が40%低下するという説もある。今日は後期中間考査一週間前、一定時間スマホを触らない環境を作って、試験勉強に集中して取り組んでみよう。

### 表彰生徒

☆第17回 給食メニューコンクール

JA 東京スマイル組合長賞 2年3組生徒

☆第73回 足立区立中学校連合英語学会出場

第三位 3年1組生徒「My Mothers Job」、3年1組生徒「The Power of a Song」

# 令和8年度 都立高校 本校の期待する生徒の姿

※高校で活躍できるよう、3年生だけではなく、2・1年生も現在の自分の姿と見比べてみよう！

学校名	令和8年度 本校の期待する生徒の姿 (一部要約あり)
青井 高校	1 社会の一員としての自覚をもち、常に目標をもって高校生活を送ることができる生徒 2 時間を守り、日々の生活を大切にしながら高校生活を送ることができる生徒 3 授業規律を守り、学習活動に真剣に取り組み、学力向上を目指す生徒 4 本校の生活指導上のルールやマナーをしっかりと守ることができる生徒 5 部活動・生徒会活動・委員会活動・学校行事等に意欲的に取り組める生徒 ※ 特に推薦選抜においては、部活動、生徒会活動、委員会活動に意欲をもって参加できる生徒。
足立 高校	1 「学業第一」の校風を十分理解し、将来の進路についてよく考え、目標をもって学習に励む生徒 2 部活動や学校行事等に積極的に取り組む能力があり、それらの活動を意欲的に続けていく生徒 3 ルールを理解し、守ることができる生徒 4 地域社会に貢献する意欲のある生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記に加え、地道に粘り強く努力することができる生徒が望ましい。
足立 新田 高校	1 本校の特色である、2学年からの三つの学系列選択科目制（スポーツ健康系・保育生活系・メディア文化系）をよく理解し、将来への展望をもって学習に取り組むなど、志望動機が明確である生徒 2 中学校において、学習活動や部活動、生徒会活動、ボランティア活動に積極的に取り組み、本校入学後もそれらの継続が期待できる生徒、特に部活動を積極的に取り組む意志のある生徒 3 中学校での学校生活を真面目に取り組む、本校入学後もその姿勢が期待できる生徒 ※ 特に推薦選抜においては、部活動、生徒会活動への積極的な取り組みができる生徒が望ましい。
足立西 高校	1 常に主体的に学力向上に取り組む姿勢のある生徒 2 積極的にチャレンジする意欲のある生徒 3 部活動、生徒会・委員会活動、学校行事、地域ボランティア活動や資格取得に意欲的に取り組む生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記の1から3までについて模範的な行動のできる生徒が望ましい。
足立東 高校	1 学び直しにより基礎学力を身に付け、スキルアップに挑戦しようとする生徒 2 基本的な生活習慣を身に付け、規則をきちんと守って生活しようとする生徒 3 学校行事や部活動等に意欲的に取り組もうとする生徒 4 体験学習やキャリアガイダンス等の特色ある学習に積極的に取り組もうとする生徒 5 ボランティア活動や地域行事等に積極的に参加しようとする生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記1から5までの全てに当てはまる生徒が望ましい。
上野 高校	1 本校の教育目標「自主協調」「叡智健康」を理解し、本校への志望の意志が明確である生徒 2 学習成績が優秀、国公立大学や難関私立大学への進学意志が強く、自主的・意欲的に学習に取り組む生徒 3 入学後も向学心に燃え、将来の進路実現に向けて常に努力を続けることができる生徒 4 学校行事、部活動、有志活動、ボランティア活動等に積極的に取り組み、継続して活動する生徒 ※ 特に推薦選抜においては、国公立大学への現役合格を目指すという目的意識の高い生徒が望ましい。
江北 高校	1 学習意欲が旺盛で大学進学等の目標が明確で、高い志望を掲げて学習に励み、進路実現に努力する生徒 2 部活、学校行事、生徒会・ボランティア活動等に意欲的に取り組み、文武両道を実践して努力する生徒 3 規範意識を身に付けてルールやマナーを守り、社会の一員として責任ある行動がとれる生徒 4 学校生活でリーダーシップを発揮し、将来社会においても活躍しようとする意欲をもった生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記全てに該当し、難関大学への現役合格を目指して努力を惜しまない生徒。
城東 高校	1 自律、友愛、実践という本校の教育目標を達成できる生徒 2 大学進学等を目指し、将来への目的意識をもって、本校に入学を強く希望する生徒 3 学習に意欲的に取り組み、総合の時間の取り組みが極めて良好で、活動の実践や成果をあげている生徒 4 部活動で実績を上げるだけでなく、生徒会活動、学校行事等に積極的に取り組む生徒 ※ 推薦選抜においては、上記1から4までについて特に優れた意欲・適性のある生徒が望ましい。

墨田川 高校	1 本校の教育目標をよく理解し、本校を志望する目的が明確である生徒 2 学習への強い興味・関心をもち、大学進学への意志が明確で、3年間を通して目標に向かって継続的に努力できる生徒 3 部活動、生徒会活動、学校行事、ボランティア活動、国際交流活動等に意欲的に取り組んできた生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記1から3までの全てに該当することが望ましい。
竹台 高校	1 本校の特色や目標を理解し、地道に努力を重ねることができる生徒 2 学習面において、どの教科も真面目に取り組み、授業に集中し、努力を惜しまず、勉学に励む生徒 3 特別活動において、生徒会活動、ボランティア活動、地域貢献等に積極的に取り組む生徒 4 基本的生活習慣を身に付け、ルールを守り、目標に向かって一生懸命に努力する生徒 5 他者に感謝する心、他者を思いやる心をもった生徒
日本橋 高校	1 学力の向上を目指し、地道に努力を重ねることができる生徒 2 行事・ホームルーム・委員会・部活動等に積極的に参加し、豊かな人間関係を築くことができる生徒 3 規範意識をもち、自らの判断で行動し、社会的信頼を得られる生徒 4 ボランティアや福祉に関心をもち、主体的に地域社会に役立とうとする意欲をもつ生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記1から4までを実践しようとする高い意欲をもった生徒が望ましい。
深川 高校	1 本校の教育目標「自主・合理・積極・協調」をよく理解し、達成できる生徒 2 本校普通科及び外国語コースへの志望の意志が強く、その動機・理由が明確である生徒 3 学習と部活動・学校行事を両立させ、主体的かつ積極的に学校生活を送る生徒 4 外国語に対する興味・関心が高く、英語の基礎学力を身に付けている生徒 5 大学進学への意欲が高く、将来国際社会のリーダーとして貢献・活躍しようとする意欲のある生徒
淵江 高校	1 自らの進路について主体的に考え、その実現に向けて努力する生徒 2 日々の学習活動に積極的に取り組み、良好な学業成績が期待できる生徒 3 学校行事や部活動、国際交流やボランティア活動等に積極的に取り組んでいく生徒 4 本校の規則を遵守し、けじめと礼節のある生活を送ることができる生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記のいずれかにおいてリーダーシップを発揮し、他の模範となることができる生徒が望ましい。
本所 高校	1 本校の教育方針や特色を理解し、本校への入学を強く希望する生徒 2 自発的、積極的に学習に取り組んできた生徒 3 将来の進路実現、特に、大学進学に向けて更に努力を継続し、チャレンジできる生徒 4 委員会活動やボランティア活動、部活動等に継続して取り組んできた生徒 5 公共を重んじ、他者と協調する態度を育んできた生徒 ※ 特に推薦選抜においては、主体的に学習を継続する意志が強く、上記の1と3に優れ、自分の考えを過不足なく伝え、他者と協議でき、基本的な生活習慣が身に付いており、良好な学習成績を収めた生徒。
三田 高校	1 しっかりした家庭学習の習慣が身に付いており、大学進学への強い意志をもち、積極的に授業に取り組む生徒 2 学業成績優秀であり、総合的な学習の時間等においても、高い課題意識と意欲をもって探求をはじめとした様々な活動に取り組み、入学後もその維持・向上が期待できる生徒 3 部活動や生徒会・委員会活動、ボランティア活動等に自主的に取り組み、入学後も継続して活動が期待できる生徒 4 国際理解に関わる事柄について、強い興味・関心をもって、入学後も意欲的に学習する意思のある生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記2から4までのいずれかに該当する生徒が望ましい。
向丘 高校	1 将来の目標に照らし合わせ、志をもって、学習に意欲的かつ計画的に取り組む生徒 2 大学進学への強い意志をもち、自分の進路を積極的に切り開くことができる生徒 3 学習活動のみならず、学校行事・生徒会活動・部活動等に積極的に取り組む生徒 4 他者を理解し、問題解決に向けて主体的・協動的に取り組む生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記1から4までの高い意識をもち、他の模範となる生徒が望ましい。

荒川 工科 高校	1 電気工事、電子技術、情報技術、ロボット製作、ホームページ制作などに興味・関心があり、「ものを作る」ことが好きで、すすんで取り組み、将来の進路に生かそうとする生徒 2 服装・頭髮等の規則を守ることができ、他人を思いやる、礼儀正しい生徒 3 免許・資格取得を積極的に目指す生徒 4 部活動に積極的に参加し、学習との両立ができる生徒 5 学校・地域での諸活動を積極的に行う生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記全てに該当する生徒が望ましい。
葛飾 商業 高校	1 本校を希望する意志が強く、明確な目的意識をもっている生徒 2 本校入学後も規則正しく学校生活を送り、ルールやマナー、モラルを守れる生徒 3 卒業後の進路希望が明確であり、進路希望実現のために努力を惜しまない生徒 4 ビジネスに関する事柄（会計、情報処理、商品開発、企業連携等）に興味・関心がある生徒 5 学習活動や学校生活において課題の発見と解決にすすんで取り組む意欲とコミュニケーション能力のある生徒 6 中学校での学校行事や部活動・ボランティア活動等に積極的に取り組んだ実績のある生徒 ※ 特に推薦選抜においては、上記全ての項目に当てはまる生徒であることが望ましい。
晴海 総合 高校	1 自主性・積極性・協調性に富み、学習活動や特別活動を通じて、自らの個性や能力の伸長に強い意欲をもっていること 2 学習成績が良好で、いずれかの教科で優れた成果を上げ、得意な教科・科目の探究に強い意欲をもっていること 3 入学後の本校の教育活動に深く関連する活動実績や各種検定資格又は同等の能力を有していること ※ 特に推薦選抜においては、上記1から3までのいずれかに該当する生徒が望ましい。
王子 総合 高校	1 得意な教科があり、一層の伸長を図るとともに、その他の教科についても一生懸命努力していく生徒 2 生徒会・委員会・部活動、学校行事等で積極的に活動してきた実績があり、さらに伸ばそうとする生徒 3 中学校において服装や生活態度等のルールやマナーを守り、3年間出席良好である生徒 4 地域活動や日本の伝統・文化、国際交流、理数・情報処理に興味・関心をもち、積極的に取り組む生徒 5 人間性豊かで他の人を思いやる心があり、良好な人間関係を築いていける生徒
小台橋 高校	本校は、不登校や中途退学等でこれまでの学校生活では個性や能力等を十分に発揮できなかった生徒でも、一人一人が安心して存分に学ぶことができる時と場を提供します。志をもって入学した生徒に対し、多様で柔軟な教育を実施し、これからの社会で活躍する起業家精神をもった人材の育成を行います。チャレンジスクールとしてのこのような特色に基づき、本校では特に次のような生徒の入学を期待しています。 1 本校の教育の特色を理解し、それらを生かした学習活動に取り組むことができる生徒 2 入学後の高校生活とこれからの人生に志（夢や希望）をもっている生徒 3 自他を尊重し、かつ責任ある行動に移せる生徒

## 今後の予定

11月 5日(水) 連合音楽会、異文化交流、3年：三者面談(始)	18日(火) 避難訓練
6日(木) QU	19日(水) GIGA 授業公開・小中連携研修
7日(金) 連合展覧会(始)	23日(日) 3年：都スピーキングテスト
10日(月) 全校朝礼	25日(火) 専門委員会(12月分)
11日(火) 3年：三者面談(終)	27日(木) 中央議会
12日(水) 3年：後期中間考査(保体・技家・音)	12月 1日(月) 生徒集会
13日(木) 後期中間考査(数・社・国)〈給食なし〉	3日(水) 小中連携研修(平野小学校)
14日(金) 後期中間考査(英・理)〈給食なし〉	4日(木) 校内展示会・三者面談(始)
15日(土) 数学検定	6日(土) 土曜授業、展示見学、 道徳授業地区公開講座
17日(月) 3・2年：実力テスト、連合展覧会(終)	