

# 明桜中だより

北 区 立 明 桜 中 学 校  
校 長 菊 池 修 一  
令和7年度学校だより・第7号  
令和7年11月10日発行

## 努力が実を結ぶメカニズム

11月を迎え、一段と寒さが身にしみる季節になりました。先週は定期考査が行われ、生徒一人一人が学習に意欲的に取り組み努力を重ねる姿がたくさんありました。  
特に3年生は、受験という大きな目標に向けて、まさに「今が踏ん張り時」です。そして、全学年の生徒に「努力が報われるにはどうすればよいか」を考える大切な時期としてほしいです。今回は、学習の継続と成長のメカニズムを解き明かす、2つの科学的な曲線を紹介します。

### 伸び悩みの正体：「プラトー現象」を理解しよう

どれだけ勉強や練習を続けても、なかなか成績やスキルがのびないという「足踏み状態」を感じたことはあると思います。心理学では、この努力が成果に直結せず、成長が一時的に停滞する時期を「プラトー現象（高原現象）」と呼びます。グラフにすると、成長曲線が一時的に横ばいになる「高原」のように見えることから名付けられました。プラトー現象は、決して「失敗」ではありません。むしろ、脳やからだが新しく獲得した知識や技術を深く定着させ、統合している「準備期間」です。  
多くの人はこの停滞期で「努力が無意味だ」と感じてあきらめてしまいがちですが、そこでもう一踏ん張り努力し続けることこそが、その後の「ブレイクスルー（飛躍の成長）」につながります。今、伸び悩みを感じている人は、次の急成長が近い証拠だと捉え、自信をもって継続してください。

### 「努力の維持」を阻む壁：「忘却曲線」に打ち勝つ

もうひとつ、学習において重要なのが、心理学者ヘルマン・エビングハウスが提唱した「忘却曲線」です。これは、人間は覚えたことを時間が経つにつれて急速に忘れてしまう、という記憶のメカニズムを示しています。例えば、一度学習した内容は、1時間後には56%、1日後には74%を忘れてしまうというデータがあります。この「忘却の壁」に打ち勝つために必要なのは、「復習の力」です。「忘却曲線」のカーブが急に落ちる前に、短い間隔で反復して復習を行うことで、記憶は短期記憶から長期記憶へと定着し、曲線は緩やかになります。特に今の3年生にとっては、「新しいことを学ぶ努力」よりも、「忘れないようにする努力」のほうが、大切なかもしれません。

3年生はプラトーを乗り越えて志望校へ、1・2年生はプラトーを経験しながら次なる目標に向けて

プラトー現象は「あきらめずに継続する粘り強さ」を試しています。忘却曲線は「計画的に復習する賢さ」を求めています。この11月から冬にかけて、ぜひこの2つの曲線を意識し、「粘り強く継続する力」という、人生のどんな壁も乗り越えることができる最高のスキルを身につけてください。皆さんのさらなる飛躍を明桜中の先生たちは応援しています。

## 令和7年度 11・12月の学校行事

令和7年も残り2ヶ月

今年掲げた目標は、今年のうちに達成できますか？

### 11月

#### 主な予定

10(月)	全校朝礼
12(水)	区教研(教員出張日) ※給食後下校
14(金)	学校休業日【22(土)の振替休業日・豊川小式典準備】
15(土)	学校休業日【豊川小150周年記念式典・本校体育館】
17(月)	生徒会朝礼 ★
20(木)	各種委員会・中央委員会
22(土)	土曜全日授業(月曜日時程・給食あり) 学校評議員会
23(日)	中学校英語スピーキングテスト(3年・外部会場)

★北区立学校生徒海外交流事業派遣(11/11火～11/21金)  
明桜中からは6名の2年生が参加します。貴重な体験を送り有意義な期間にしてきてください。

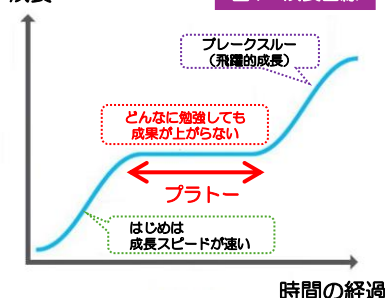
### 12月

#### 主な予定

1(月)	全校朝礼・三者面談(全学年)(～12/5金)
4(木)	特別支援学級合同スポーツ大会(6組)
8(月)	生徒会朝礼
10(水)	職場体験(2年)(～12/12金)
11(木)	給食試食会・学校保健員会
12(金)	校外学習(1年)
16(火)	防災学校(2年・6組)
17(水)	各種委員会・専門委員会
19(金)	王一小研究発表会(給食後下校)
25(木)	全校集会、中期通知表配付(3年)
26(金)	冬季休業日始(～1/7水)

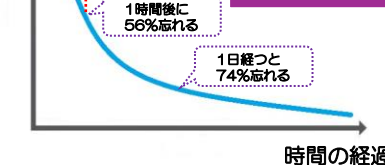
成長

図1：成長曲線



記憶

図2：忘却曲線



# 10月の明桜中の生徒たちの活躍

## 10月10日(金曜日) 1学期終業式での学年の取組

3年生の学年集会では、冒頭各クラスの学級委員の生徒から1学期の学級としてがんばったことやよかったこと、そして2学期以降への改善点を発表していました。体育祭や修学旅行で仲間とともによい思い出ができたことや日々の生活の中で勉強に向かう姿勢が整ってきたことなどが語られました。また、これから本格的な受験シーズンに受かっていく中で「あいさつ」をさらに積極的に行っていく重要性や来週末の合唱コンクールに向けて一致団結し中学校生活の一つの思い出を作っていきたいなどの抱負が伝えられました。落ち着いて仲間の声に耳を傾け、傾きながら話を聞く姿勢がすばらしいです。



1・2年生には、1学期通知表を学級担任の先生から一人一人手渡しで、1学期のがんばりや見直すべき点などが伝えられました。評定の数字だけに目を向けるのではなく、自分自身として授業中の態度や取り組み方、また定期考査に向けての準備の仕方などについても各自で振り返りをしてみてほしいです。特に1年生は中学生になり始めて渡される通知表です。小学校までとは異なり、各教科に「5・4・3・2・1」の評定の数字が入り、気が引き締まったことだと思います。通知表が渡されたあと、学級担任の先生から通知表の見方について丁寧に説明されました。

## 10月14日(火曜日) 明桜中の校歌「想い遥か」を誇りに

3日間の秋季休業日をはさんで、今日から2学期が始まります。明桜中では、長期休業明け前後の学年集会や始業式などの儀式的行事で校歌斉唱を行っています。明桜中の校歌は伊勢正三さんに作詞・作曲していただいている自慢の校歌です。今日の始業式の校長講話では、新校舎落成記念誌に初代校長先生が寄せた校歌誕生の秘話を紹介しました。



とある会で、歌手の「イルカ」さんを知っている、と一人の教員がつぶやいた。新校の校歌を誰に依頼しようかと悩んでいたフォークソング好きの私は、それでは「イルカ」さんに依頼しようと思った。ところが「イルカ」さんは校歌を作らないという。その代わり、彼女の代表曲である「なごり雪」を作曲した伊勢正三さんを紹介してくれた。だが、彼もまた今までに中学校の校歌を作ったことはなかった。彼の事務所を何度か訪ねた。もう、これで良い返事が得られなかったらあきらめようと思っていたその訪問で、やっと承諾が得られた。彼が作曲している様子が、2008年6月28日のテレビ東京の番組「みゅーじん」で紹介された。その校歌「想い遥か」は、新生明桜中学校の想いを見事に歌い上げている。

どの学校にも「校歌」があります。私が卒業した中学校の校歌の歌詞やメロディーは卒業して30年以上経過してもすぐに思い出されます。現在の明桜中の生徒にとってはこの校歌「想い遥か」を、卒業後も中学校生活の良き思い出として記憶に残るものになります。歌詞そしてメロディーを大切にして明桜中生であることに誇りをもって学校生活を過ごして行ってほしいです。

## 10月20日(火曜日) 第2回明桜中SFアスレチックチャレンジ

文化祭の振替休日の今日、明桜中SFの小学校4校の小学校の6年生の児童が明桜中の校庭に一堂に会し「明桜中SFアスレチックチャレンジ(小学校陸上競技会)」を開催しました。昨年に引き続き、第2回目の大会です。昨日の夜から雨が降りましたが、大きな水たまりにはならず、1・2年生の陸上競技部の生徒がライン引きを含めたグラウンド整備に協力してくれ、午後1時から無事開催することができました。開会式では、小学生から陸上部の生徒に感謝の気持ちが伝えられました。そして、競技中においても陸上部の生徒が高跳び、幅跳び、ハードル走などの補助に入り大会を支えてくれました。小学校6年生も、自分の競技に精いっぱい取り組み、自校の仲間のがんばりに一生懸命の応援をしていて、連帯感が生まれていました。



小学生の皆さんには、残りの小学校生活をさらに有意義なものにして、今日集まった多くの仲間が明桜中1年生としてこの校庭で活躍してくれることを楽しみにしています。本大会の準備そして運営、片付けに協力してくれた小学校の先生方、そして明桜中の陸上部の皆さんお疲れさまでした。





# 10月18日(土曜日)第19回文化祭の様子

本校第19回文化祭を開催します。今朝は、声だしのために7時50分から朝練習が可能のため、多くの生徒がいつもより早く学校に集合し、本番直前の声出しを行っていました。写真は、8時過ぎに校庭から校舎を見たようすです。各教室からは朝一ですがとても気持ちのこもった声が響いています。また、1年生の保護者の方も続々学校にお越しいただいています。



今日は、全校生徒そして保護者の皆様が体育館に集まっての発表ですので、とても緊張するかとは思いますが、これまでの準備期間において、各学級で仲間とともに練習を重ねてきた過程を大切にして、自分たちの思いを会場全体に響き渡らせてください。そして、「繋〜世界に響く軌跡のハーモニー〜」のスローガンを、明桜中全生徒の力で達成させていきましょう。

## 合唱コンクール・1年生の部

### < 1年課題曲 >

Let's search for Tomorrow

- [1] 3組：大切なもの
- [2] 5組：地球星歌
- [3] 1組：旅立ちの時
- [4] 4組：マイバラード
- [5] 2組：明日へ



明桜中学校に入学して半年が経過し中学校生活にもだいぶ慣れ、これまでの合唱コンクールに向けて仲間とともに励まし合い、協力し合って練習い取り組んできました。1年の学年合唱、初々しくとても元気な歌声を会場で響き渡りました。自分のクラスの発表が終わると安堵した表情で自席に戻ってきました。



## 合唱コンクール・2年生の部

### < 2年課題曲 >

時の旅人

- [1] 3組：HEIWAの鐘
- [2] 2組：COSMOS
- [3] 5組：ヒカリ
- [4] 1組：心の瞳
- [5] 4組：君の隣にいたいから

中堅学年2年生の発表です。学年合唱では、1年生の歌声に触発され今までのリハーサルにも増して声量が大きく、力強い歌声が広がりました。特に男声パートは変声期の声が一番出しづらい時期ですが懸命な様子が見え、各学級の発表では、表情豊かに大きな口をを広げ懸命に歌っています。特に自由曲は力を入れて練習しているので、課題曲よりも声量がもう一段階大きく、自信をもって表現しています。仲間とともに力を合わせることの大切さを感じたことでしょう。

## 合唱コンクール・3年生の部

### < 3年課題曲 >

大地讃頌

- [1] 5組：言葉にすれば
- [2] 2組：あなたへ
- [3] 1組：YELL
- [4] 3組：信じる
- [5] 4組：証



今まで2年間の経験をもとに、最上級生らしく地道に練習に取り組み学校中に歌声を広げてきました。学年合唱では、体育館中に3年生の迫力ある重厚感ある歌声が広がり、さらに緊張感が高まりました。各学級の発表では、どのクラスも甲乙つけがたい仕上がりで、迫力ある歌声を響き渡らせていました。下級生は3年生の歌声に引き込まれ、曲が終わるとどっと大きな拍手が広がりました。これまでの先輩方から渡された明桜中のよき伝統のバトンを3年生が受け継ぎ、そして下級生はつなげることができました。



## 文化祭・6組発表

創作リーディング「友情」、ハンドベル演奏「6組スペシャルメドレー」

各学年の合唱コンクールのあと、6組の学級全体での発表です。一人ひとりが担当の音を奏でるのに緊張感をもちハンドベルの素敵な音色を会場に奏でました。ハンドベル演奏の間に「友情」というテーマで、「一緒にいるとうれしい」、「かけがえのない存在」などなど・・・生徒それぞれが考えた思いを読み上げました。

今回の文化祭のスローガン、「繋ぐ」というテーマに「友達」「仲間」は欠かせません。そんな思いを、6組一人ひとりが語り、会場全体があたたかな気持ちになりました。



## 文化祭・演劇部

「修学旅行」



午後の部は、演劇部の舞台発表からのスタートです。緞帳が開くと生徒たちが演劇に引き込まれていきます。演劇部の生徒は役になりきり普段の学校生活では見せない表現をみせユーモアありシリアスありの心に響く演劇でした。演劇部は、昨年度の文化祭で発表した「となりのエーミール」の演目で、北区、そして東京都の発表会に出演し、そして8月の全国総合文化祭での発表まで続けました。そのため、新作の本格的な練習は9月になってからのスタートでとても苦労したと思いますが、とても力強い演劇を見せてくれました。カーテンコールではオールキャストが顔を連ねやりきったありったけの笑顔を見せてくれました。

## 文化祭・吹奏楽部

「丘の上のレイラ」「情熱大陸」他



今年度の文化祭の最後の演目は、吹奏楽部の舞台発表です。吹奏楽部は、夏の吹奏楽コンクールはじめ多くの場面で発表をしてきましたが、明桜中体育館で、全校生徒の前での発表は文化祭だけです。吹奏楽部の部員が会場全体を盛り上げ、生徒もその雰囲気で大興奮でした。たくさんの保護者の方が、生徒たちの勇姿をビデオやカメラに収めていました。最後は、アンコールにもこたえて、会場がひとつになりました。そして3年生は10月28日

(火曜日)の「北区連合音楽会」を最後に中学校生活の部活動にピリオドを打ちます。3年生と作り上げてきた集大成を果たしてきてください

## 成績発表・閉会式

各学級とも懸命に取り組んできたので、賞が発表される直前はかたずを飲んだ静けさが漂い、そして学級がコールされると呼ばれた学級のメンバーは大興奮でした。どの学級も「金賞」を目指して取り組んできたため、ガッツポーズを見せる生徒もいれば涙し悔しがる生徒の姿もありました。コンクールですので、「金賞」・「銀賞」という順番は出てしましますが、今日の舞台に向けて各学級の仲間とともに取り組んできたプロセスがあるからこそ、発表直前の心臓の鼓動、発表後にホッとする気持ち、審査結果で手に汗にぎる感覚を得ることができたのだと思います。

最後に、文化祭実行委員長から気持ちのこもったあいさつがありました。3年生は今までの明桜中の先輩方から引き継いできたエネルギーある合唱を後輩たちにしっかり受け継ぐことができました。今回の文化祭での活動を通して、仲間とともに、取り組んできたこの成果を大切に、今の学級の仲間と過ごす残り5か月間を大切なものにしていきましょう。そして、3年生は3月の卒業式にの時にどんな自分でありたいか、1・2年生は一年後の文化祭でどんな自分たちでありたいかを想像し、その思いに向けて明桜中での生活をより充実したものにしていきましょう。

## 日々の学校の様子については、学校ホームページで確認できます！

明桜中生のがんばりや学校生活の様子を学校ホームページで配信しています。ぜひご覧いただき、ご意見やご感想をお寄せください。右の二次元コードをスキャンし閲覧してください。

【毎日の学校ブログの掲載場所】

明桜中学校 > 学校生活 > 学校生活の様子 > 2025年度 学校生活の様子 > 2025年10月 学校生活の様子

印刷配布している「学校だより」は、白黒のモノトーンで見づらいですが、明桜中ホームページにはカラーで掲載しています。また、過去のバックナンバーも確認できます。ぜひ右の二次元コードを読み取り、ご確認ください！！

10月の様子

