



江戸川区立松江第六中学校



学校だより

令和8年1月9日 第9号

江戸川区立松江第六中学校

校長 小野満 賢

「昨年の歩数に追いつけ大作戦」の失敗

～3学期始業式の話から～

校長 小野満 賢

今年もよろしくお願いします。

この年末年始、みなさんはどのように過ごしましたか。

昨日は雪が降ったりしてとても寒かったですが、冬休みの大半は温かく、天気も良くて、心穏やかに過ごせたのではないかと思います。



2学期の終業式で、「目の前にある幸せを噛みしめよう」という話をしました。家族がいる、住む家がある、暖房がある、栓をひねると温かいお湯が出る等々、色々な例を挙げましたが、普段のこの幸せは当たり前ではないということを意識し、ありがたさを噛みしめながら年末年始を過ごそうという話です。皆さんはどうでしょう。幸せを噛みしめましたか？我が家では2人の子どもたちが家を出て、それぞれで暮らしているのですが、普段はなかなか全員が揃うことはありません。1月2日にたった1日でしたが、家族全員がそろってお正月を過ごしました。この日はワインで乾杯して、お節料理を食べて、お雑煮を食べて、おしゃべりをして、私はとても嬉しかったですし、しみじみと幸せを噛みしめました。

さて、今日は皆さんに一つ話をしようと思って、こんなものを用意しました。（「小野満 賢の健康のために」と書いたフリップを示す。以下何枚かのフリップを見せながら）

校長先生は、健康のためになるべく1日10,000歩以上は歩こうと思っています。10,000歩というと、だいたい7km～8kmくらいですかね。一之江駅から学校までの往復も歩いているし、帰りは1駅前で電車を下りて家まで歩くこともあるし、自転車も車もあるけれど、なるべく買い物には歩いて行くようにしています。平均なので、25,000歩も歩く日もあれば、4,000歩くらいの日もあります。

スマートフォンの記録によると、2024年は1日平均11,000歩でした。2025年は終業式の翌日12月26日の段階で、1日平均10,700歩でした。前の年より平均で300歩少なかったのです。300歩って大したことではないですよ。だいたい200mくらいですかね。これは悔しいなと思ったのです。そこで12月27日から31日までの5日間で何とか前年並みの、11,000歩にならないかと考えました。名付けて「昨年の歩数に追いつけ大作戦」です。さて、みなさん、ここで問題です。校長先生は残りの5日間、どのくらい歩いたら前年並みになるのでしょうか。周りの人と相談してみてください。大丈夫、当てはしませんからね。（生徒は周りとしばし相談。しばらく時間を置いて）

はい、ではいいですか。結論は出ましたか。

11,000歩×365日＝4,015,000歩 これが2024年に歩いた歩数になります。

10,700歩×360日＝3,852,000歩 これが2025年12月26日までに歩いた歩数になります。



4,015,000 歩－3,852,000 歩＝163,000 歩　これが残りの 5 日間で歩かなければならない歩数です。
これを 5 で割ると、1 日に歩かなければならない歩数になります。163,000 歩÷5 日間＝32,600 歩
なんと、1 日に 32,600 歩も歩かなければならないらしいのです。

(個人差もありますが) 1,500 歩がだいたい 1 k mと言われているので、32,600 歩÷1,500 歩＝21.7 k m
なんと 21.7 k mも歩かなければならないそうです。この距離はピンと来ないかもしれませんが、松江六
中から新宿駅の先くらいまでで、ハーフマラソンと同じくらいの距離です。時間にして、5～6 時間も歩
かなければならないことが分かりました。

年末は大掃除もしなくてはならないし、買い物もあるし、私はさすがにこれは無理だと思い、断念しま
した。ということで、「去年の歩数に追いつけ大作戦」は失敗に終わったという話です。

なぜこの話をしたかというと、1 日 300 歩なんて大したことはないけれど、(360 日分を) 後からまと
めてやろう、一気にやろうと思っても、それは難しいということです。校長先生は「一日一日の積み重ね
が大事なんだな」ということを、今回のできごとを通じて改めて感じたのです。

皆さんもテスト前とかに 10 日間で 100 個の英単語を覚えようと思っていたとしたら、1 日に 10 個ず
つ覚えていくのは何とかできそうだけれど、最終日に 100 個覚えるとなったらものすごく大変だし、そ
の状況になったら無理だと思って最初から諦めてしまう人も多いのではないのでしょうか。やっぱり日々
の積み重ねが大事なんです。皆さんがこの 1 月から始めて、積み重ねられるものはないですか。その近く
になってから慌てることのないように、今から始められることを考えてみてください。そしてコツコツと
続けていくことが大切です。

校長先生も 1 月 1 日から 11,000 歩を越えられるように意識して歩いています。今の時期であれば多少
マイナスがあっても、次の日にはすぐリカバーができますからね。

3 学期は短いけれど、とても大事な学期です。今日、3 年生の廊下にあるカウントダウンの表示が 48
日になっていました。3 学期は学校に来る日が 3 年生は 48 日、1・2 年生は 51 日しかありません。3
年生はまさに受験に向けてのラストスパート。第 3 コーナーを回って最後の走りです。何よりも試験の日
にコンディションをベストにもっていくことが大切です。2 年生は 4 月からいよいよ最上級生に、1 年生
は 4 月から後輩を迎え、先輩という立場になります。

「まとめと準備の 3 学期」一日一日を大切に過ごしていきましょう。

今日もまた、開式前に全校生徒が体育館に整然と整列していました。誰一人おしゃべりをするこ
となく、列を乱すこともなく、静かに真っ直ぐに整列し、開式を待っています。これを当たり前のようにやっ
ている松江六中生、立派です。静寂の中、始業式が始まりました。

私は、この生徒たちのために今年も精一杯頑張ろうと心に誓いました。

保護者・地域の皆さま、本年もどうぞよろしくお願い致します。



チャレンジ・ザ・ドリーム（2年生）11/25（火）～12/1（月）

11/25（火）～12/1（月）の5日間、36か所の事業所に受け入れていただき、チャレンジ・ザ・ドリームを行うことができました。お忙しい中ご協力をいただいた事業所の皆さまには、大変感謝しております。

今年度チャレンジ・ザ・ドリームを行うにあたっては、5日間の活動以外にも様々な事前・事後学習を通し、「働くこと」やこれからの生き方を考えるきっかけをもつことができました。10/30（木）に行われた「働くことについての講話」では、社会保険労務士法人の山本様を講師にお迎えし、お話を聞きました。今回はオンラインでの開催という形にはなりましたが、本校卒業生でもある山本様のお話は、生徒にとっても身近に感じる話が多かったと思います。また事前学習では、自分の可能性を広げるための探求学習「エナジード」を通して、私たちを取り巻く現代社会の中で、自分がどのように生きていくかを考え、自分の意見を発信する学習を行いました。今回は事後学習として、チャレンジ・ザ・ドリームでの体験をまとめた掲示物を作成し、ポスターセッションの形で1年生に向けて発表するという活動を予定しています。（発表は2/12）エナジードの学習を通して得たことを踏まえながら、発表に向けての準備を現在も行っています。



お世話になった36か所の事業所は、飲食店やスーパーなど普段の生活で生徒が利用するような場所から、区役所や工場などなかなか触れる機会が少ない場所、また保育園や小学校といったこれまでお世話になった場所と、身近な地域の様々な場所で体験活動を行いました。学校の中では体験できないようなことも多く、うまくいかないこともあったと思います。それでも体験の様子を見て回った時には、生き生きと活動する姿や、充実した表情が数多く見られ、生徒にとってもたくさんの学びを得られる貴重なきっかけになったと思います。

活動終了後の振り返りを読んでいると、この5日間を通して仕事への向き合い方や、様々な人とのコミュニケーションの方法を実践的に学ぶ場面が多くあったということを感じました。事業所の方からのお話や、ワークシートに書いていただいたコメントは、どれも生徒の様子をよく見てくださっていたということが伝わるものばかりで、この体験をきっかけに新たなことに挑戦したり、今後を見据えた目標をもったりすることができた生徒もいました。働くことの大変さを実感した生徒の中には、「日頃働いてくれている身近な家族へ感謝の思いを伝えたい」と話していた生徒もいました。今回の体験をきっかけに、自身の進路や職業についても、より考えていくことができると良いと思います。



オリンピック西一之江店



アルテリアベーカリー



伊勢屋呉服店



トヨタモビリティ



朝比奈歯科クリニック



江戸川区役所



小松川警察署



江戸川松江図書館



社会保険労務士法人



内海建設株式会社



不二製作所



黒沼染工場



株式会社オーエンス



有限会社萃寿（かねだ）



マクドナルド 船堀駅前店



すき家船堀駅前店



とんかつ田一之江店



モスバーガー 一之江駅前店



協立給食



ビューティー桂



東京ヤクルト松江センター



シャトレゼー 一之江店



ペットのコジマ新小岩店



桜井動物病院

※保育園等の写真は掲載しません

お世話になった職場体験先（順不同） ありがとうございました。

有限会社 萃寿（かねだ）
協立給食株式会社
（株）すき家 すき家船堀駅前店
とんかつ田 船堀店
ビューティー桂 松江店
トヨタモビリティ東京株式会社
江戸川西一之江店
江戸川区立松江図書館
東京ヤクルト販売（株）松江センター
（株）オリンピック 西一之江店
木村商店 シャトレゼー一之江店
（株）伊勢屋呉服店
朝比奈歯科クリニック

桜井動物病院（サクラペット）
特別養護老人ホーム 清心苑
江戸川区立西一之江小学校
江戸川区一之江第一保育園
アスク西一之江保育園
宗教法人仲台院 西小松川保育園
宗教法人妙覚寺 一之江保育園
モスバーガー一之江駅前店
株式会社 不二製作所
株式会社 黒沼染工場
ペットの専門店コジマ 新小岩店
アルテリア・ペーカリー 江戸川店

マクドナルド船堀店
東一之江こども園（345おおきな木）
宗教法人法龍寺 月映保育園
社会福祉法人 東京児童協会
船堀中央保育園
みのりのわかば保育園 東小松川本園
松江ひかり幼稚園
江戸川区役所土木部計画調整課庶務係
江戸川陸上競技場
社会保険労務士法人 人事給与
内海建設株式会社
株式会社オーエンス
小松川警察署

計36事業所



（文責：2 学年担当 浅沼 郁美）

第77回人権週間行事「講演と映画のつどい」での人権作文発表 12/5（金）



この夏、松江六中の全校生徒が取り組んだ人権作文で、3年の さんの書いた「見えない壁」が江戸川区の代表に選出され、上部の東京都大会で、見事「奨励賞」に輝きました。そのため、12月5日（土）に江戸川区総合文化センター小ホールで開かれた、第77回人権週間行事の「講演と映画のつどい」において、舞台上で発表する機会をいただきました。

開演のセレモニー直後のトップを飾るという緊張する場面でしたが、会場の一人一人に語り掛けるように、実に堂々と発表していました。「普通とは何か」を世の中に改めて問いかける内容もさることながら、原稿を一切見ずに最後まで発表し、会場から大きな拍手が送られました。見守っていた江戸川区人権擁護委員の方々からもたくさんのお褒めの言葉をいただきました。（また、この後講演をされた、元TBSアナウンサーの小島 慶子さんからも素晴らしい作文だったとコメントをいただきました）

さんは11月に行われた江戸川区弁論大会でも松江六中の代表弁士として発表しています。その時とはまた違う内容での発表を全て暗記して臨んだこととなります。

帰りのバスを待つ間に、彼の暗記法を教えてもらいましたが、私には到底真似はできません。その記憶力、舞台度胸、そしてこの日まで積み重ねてきた準備と努力に改めて感心しました。



校内研修会 12/11（水）道徳授業力向上研修

この日、外部から講師の先生をお招きし、道徳の授業についての研修を行いました。

日頃から松江六中では「考え、議論する」道徳の授業づくりを目指していますが、道徳は奥が深く、正解を求めるものでもないため、なかなか納得のいく授業はできません。生徒の皆さんの反応が今一つであったり、意見や感想はあっても、そこから広がっていかなかったりすることもままあります。そこで今回は、「他者の意見に対して、自分の意見を伝える工夫」を取り入れた授業を5時間目に全クラスで行い、学年の教員で意見交換を行った上で講師の先生から講評をいただきました。



講師の先生からは、道徳の授業を互いに見合ったり、授業の進め方や生徒の反応について協議したりすることが大事で、できれば学期に1回でもできるというお話や、まずは指導する教員が内容項目をよく理解すること、中心発問をどこに置くかを考え、授業の構成を工夫していくことが大切だとおっしゃっていました。生徒の座り方やグループの作り方などのアイデアもいただきました。また、道徳の授業をご覧になって、松江六中の先生と生徒の関係がとてもいい雰囲気であること、生徒の表情がとてもいいことを褒めていただきました。そういう土壌のある松江六中ですから、さらに道徳授業の工夫改善をして、今以上に、生徒の感想や意見が飛び交い、様々な価値観に触れる中で、たくさんの発見や気づきがある充実した授業にしていきたいと考えています。



避難訓練（不審者対応訓練） 12 / 12（金）

6時間目の途中で「緊急放送」が入りました。この放送が流れると、不審者が学校に侵入した合図です。この時間の教科担任の指示に従って、不審者が教室に入り込まないように、生徒が協力して素早く机や椅子を使ってバリケードを作りました。不審者は、前後のドアだけではなく、掃き出しの引き戸からも侵入する恐れがあります。ドア自体が開かないように机・椅子をはめ込んだり、机の脚に椅子を組み合わせて挟み込んだりして強度や安定性を増したり、目の高さより高く積んだりして容易に侵入できないようにして、警察が駆け付けるまでの時間を稼ぐのが目的です。バリケードを築いた後は、事前に指導された通り、生徒たちは侵入者を刺激しないように窓際側に静かに待機していました。

この訓練は毎年行っていますが、限られた時間の中でいかに素早く頑丈なバリケードをつくるかがポイントになります。不審者役の校長が「さすまた」を持って各教室を回りましたが、学年が上がるにつれて、一切ドアが開かなかったり、押してもびくともしない堅牢なバリケードを築いたりすることができていました。

松江六中も今年度から電気錠を設置しましたが、隙をついて不審者が入ってくる可能性はゼロではありません。また、関係者のふりをして堂々と入ってくることもあり得ます。

学校へ侵入した不審者のニュースを最近よく耳にします。いざという時に慌てず、動けるようにしておくためにも、今回のように実際に自分たちでバリケードをつくってみたという経験がとても大事だということを改めて実感しました。



五町会防災訓練 12/14 (日)

今年度の防災訓練は冷たい雨が降りしきる中で行われました。

12月8日、最大震度6強を記録した青森県東方沖地震も、夜中の11時過ぎに起きました。震災は時間も場所も、もちろん天気も選びません。近隣の町会の方々には防災意識が高い方が多く、雨の中でも大勢の方が集まりました。都内に1台しかないというVR体験車は予定通り配車されましたが、校庭で行われる予定だった訓練やアトラクションは縮小され、一部は体育館で行うかたちとなりました。

ボランティア生徒は9名参加しました。晴れた時の活動よりは限定的になりましたが、救命救急の補助や、VR体験車・初期消火訓練への案内・誘導等のお手伝いをしました。寒い中での活動でしたが、「東京消防庁」や「消防団」の防寒着をお借りして、何とかしのいでいました。

五町会防災訓練 ボランティア生徒

(3-2)	(3-3)
(2-2)	(2-3)
(2-3)	(2-3)
(1-1)	(1-2)
(1-2)	(敬称略)



冬の落ち葉掃き活動 12/12 (金) ~ 19 (金)



毎年、落ち葉のピークがいつになるのか分からないため、計画を立てるのが難しい行事なのですが、今年度の生徒会はこの日程で予定を組みました。7時50分から8時10分までの20分間、校庭をはじめ、テニスコートやプール横駐車場、学校周辺の落ち葉を、ボランティアで集まった生徒たちが竹ぼうきを手に一斉に掃いていきます。生徒会朝礼での役員からの呼びかけもあり、毎日40人~50人が集まり、一週間でのべ326人の生徒が参加してくれました。掃除をしていると、行き交う地域の方々と挨拶を交わしたり、「ありがとう」「ごくろうさま」と声をかけていただいたりすることもあり、生徒たちのやりがいにつながっています。適度におしゃべりにも花を咲かせながら、どの生徒も良い表情で一生懸命に掃除をしていました。いちょうは黄色い葉をすっかり落とし、冬支度を整えました。生徒の皆さん、お疲れさまでした。





生徒会役員と校長の懇談会 12/15 (月)

令和7年度後期の生徒会役員が選挙で選ばれてからなかなか時間の調整がつかず、校長との懇談会がこの日の昼休みに行われました。7人の生徒会役員の自己紹介（何と呼ばれているか・部活・長所短所・今ハマっていること・推し）に続き、「松六の自慢できるところ」「松六がこうなるともっといいなと思うこと」「生徒会役員になって2カ月目の感想」「松六の先生や校長先生に言いたいこと」「50周年でやりたいこと・楽しみなこと」等をそれぞれ答えてもらいました。

それぞれが選挙の時の公約を何とか果たすべく努力をしていることが分かります。代が替わって2年生が頑張らなくてはならないのに、未だに3年生を頼ってしまっているという声もありました。

校長からは、せっかく生徒会役員になったのだから、責任もあり忙しいとは思いますが、大いに楽しんで欲しいことと、生徒会役員だけが頑張るのではなく、うまく仕事を割り振って専門委員に頑張ってもらえるようなシステムづくりをして欲しいという話をしました。今まで続けてきた生徒会役員の仕事をただ踏襲するだけではなく、今回の7人のアイデアを取り入れて一工夫してくださいと伝えました。この後に撮った写真が今、校長室前に飾られています。



学校公開・道徳授業地区公開講座・講演会 12/19 (金)

今年度は平日の開催ということで、例年に比べると来校された保護者の方もまばらでしたが、2学期終盤の生徒の様子を見ていただきました。生徒はいつも通り落ち着いて授業に臨んでいました。

5時間目には、9クラスとも「国際理解・国際貢献」の内容項目で道徳の授業を行いました。1年生は国連難民高等弁務官の緒方貞子さんを、2年生はドイツからの迫害を逃れるために6,000人ものユダヤ人にビザを発給した杉原千畝さんを、3年生はインドのスラム街で死にゆく人のために寄り添い、尽くしたマザーテレサさんを題材に、その生き方や考え方を学びました。様々な時代背景や立場がありますが、自分だったらどうしたか、今の自分には何ができるかということについて深く考えることができ

たようです。

6時間目は、元青年海外協力隊（JICA）のメンバーとして、東アフリカのウガンダ共和国に赴任した兼本 智仁さんを講師にお招きし、国際理解・国際貢献について講演をしていただきました。冒頭で「海外に興味がある人、海外で働きたいと思っている人」という問いに、4割くらいの生徒の手が挙がったことに我々も驚きました。兼本さんはウガンダで体育を教えるという活動をしていたそうですが、元々ウガンダには体育という授業はないので、走り方もぎこちないけれど、「跳ぶこと」や「長い距離を走ること」に関しては抜群の身体能力をもっていたそうです。学校の授業の様子や運動会の様子、豊かな食文化のことや水回りの不便さなど文化の違いについてお話されていました。



まず興味のあることをやってみようと思うことと、具体的に一步を踏み出すことの大切さを生徒たちに話してくださいました。

最後は生徒会長・ さんがお礼の言葉を述べました。

各学年・各クラスで調理実習を行いました

12月中旬から下旬にかけて、各学年・各クラスで調理実習を行いました。家庭科の有賀先生の指導のもと、スクールサポートスタッフの伊藤さんや若生さんもエプロンと三角巾を付けて完全密着でサポートします。1年生は「豚汁」2年生は「豚の生姜焼き」3年生は「鮭のちゃんちゃん焼き」を作りました。家庭科室からのいい匂いに誘われて、様子を見に行くと、私にも時々おすそ分けがありました。「努力の結晶」が溶け込んでいて、とても美味しかったです。ぜひ、お家の方にも作ってあげてください。料理はやればやるほど手際も良くなり、調理器具の扱いも上手になっていきます。家のお手伝いも率先してできるようになるといいですね。どの班も自分たちで作った料理の味は格別だったようです。





もちろん、片付けまでしっかりね！



1月の行事予定

日	曜	行事予定	給食	日	曜	行事予定	給食
1/9	金	給食始 避難訓練	○	25	日		
10	土			26	月	朝礼 中学校合同作品展終 江戸川っ子 study week (1)	○
11	日			27	火		○
12	月	成人の日		28	水		○
13	火	江戸川っ子 study week (3)	○	29	木		○
14	水		○	30	金	校外学習 (2)	13
15	木	笑顔と学びのプロジェクト⑤⑥	○	31	土	科学センター閉室式	
16	金	専門委・中央委	○	2/1	日		
17	土			2	月	朝礼	○
18	日			3	火		○
19	月	生徒会朝礼 江戸川っ子 study week (2)	○	4	水		○
20	火		○	5	木	ESAT-J YEAR1・2	○
21	水		○	6	金		○
22	木		○	7	土		
23	金	英語検定③ 中学校合同作品展始	○	8	日		
24	土			9	月	生徒会朝礼	○