



東中だより 第5号
令和8年9月1日
上尾市立東中学校
校長 石田 賢一
上尾市大字上尾村479
TEL 048-775-6566
FAX 048-775-1165

学校教育目標

【志を持って学ぶ たくましい 心と体の東中生】

「脚下照顧」

自分の足元を見つめ、自分を知り、確かな一歩を踏み出す2学期に

校長 石田 賢一

長かった夏休みが明け、学校に元気な子どもたちの声が戻ってきました。日焼けした笑顔や、一回り大きくなった姿から、それぞれが充実した夏を過ごしたことが伝わり、とても嬉しく思います。

さて、いよいよ1年で最も長い2学期が始まります。2学期は大きな行事が目白押しです。学校全体では11月に実施する合唱祭が行われます。学年別では、1年生は林間学校、2年生は職場体験活動、3年生は京都・奈良への修学旅行が控えています。また、1・2年生は新人体育大会が実施され、運動部は夏休み中の練習の成果を発揮して頑張ってもらいと思います。

2学期を迎えるにあたり、私が皆さんに大切にしてほしい「心の構え」があります。それは、「自分の足元をよく見る」ということです。

仏教の古い言葉に「脚下照顧(きゃっかしょうこ)」という教えがあります。「脚下」は自分の足元、「照顧」はよく見つめるという意味です。私たちは何か目標を立てるとき、どうしても遠くにある華やかなゴールや、周りにいる友達の活躍ばかりを気にしてしまいがちです。「あの人は足が速くていいな」、「あの友達は勉強ができて羨ましいな」と、他人の足元ばかりを見て焦ったり、自分と比べて落ち込んだりすることもあるかもしれません。しかし、本当に大切なのは、他人の場所ではなく、「今、自分が立っている場所」をしっかりと確かめることです。

「今の自分には、何ができて、何が足りないのだろうか」、「自分は本当はどんなことに挑戦したいのだろうか」といった自分の得意なところや誇れる部分だけでなく、少し苦手な部分や目を背けたくなる弱さからも目を離さず、真っ直ぐに見つめて「自分を理解する」ことが、成長のために必要となります。自分の場所を正しく理解できれば、次に進むべき方向や、具体的な行動が自ずと見えてきます。他人のペースに無理に合わせる必要はありません。大切なのは、昨日までの自分と比べて、今日少しでも前へ進むための「自分なりの努力」を重ねていくことです。

努力というと、何か特別なことや、とても大きなことを想像するかもしれませんが、しかし、本当に強い努力とは、日常の小さな行動の積み重ねです。漢字を一つ丁寧に書く、毎日決まった時間に机に向かう、友達に自分から気持ちのいい挨拶をする、脱いだ靴を揃える。そんな、自分の足元にある些細な一歩を毎日、愚直に続けることです。一日の変化はほんの「微差」かもしれませんが、2学期という長い期間を通じて積み重ねられたとき、それは未来を大きく変える「大差」となり、確かな自信という実を結ぶに違いありません。

大きな行事が多い2学期だからこそ、華やかな結果だけに囚われず、その過程にある自分の足元、つまり「日々の凡事徹底」を大切にしてほしいと思います。

保護者・地域の皆様、今学期も生徒たちが自分らしさを大切にしながら、自らの足でしっかりと歩みを進められるよう、教職員一同、一人ひとりに寄り添った指導に努めてまいります。引き続き、本校の教育活動への変わらぬご理解と温かいご協力を、どうぞよろしくお願いいたします。

※9月1日現在の予定です。やむを得ず変更になる場合もあります。御了承ください。

9月の行事予定

【完全下校17:30】

9月					
日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	火	始業式 あいさつ運動1 (~3日)	16	水	新人体育大会上尾 市予選会(陸上) 第1回合唱祭実行 委員会
2	水	あいさつ運動2 給食開始 中央委員会	17	木	
3	木	あいさつ運動3 第1回選挙管理委 員会	18	金	
4	金	上尾市英語弁論大 会	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	敬老の日
7	月	3年振替休日(9 /12日分) 2年職場体験事前 指導	22	火	国民の休日
8	火	専門委員会	23	水	秋分の日
9	水	3年修学旅行事前 指導	24	木	
10	木	3年修学旅行1日 目 2年職場体験1日 目 水泳県大会	25	金	
11	金	3年修学旅行2日 目 2年職場体験2日 目	26	土	
12	土	3年修学旅行3日 目	27	日	
13	日		28	月	生活アンケート 全校朝会(壮行 会)
14	月		29	火	新人体育大会上尾 市予選会(バド)
15	火	新人体育大会上尾 市予選会(陸上)	30	水	新人体育大会上尾 市予選会中心日

10月の行事予定

【完全下校17:00】

10月					
日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	木	新人体育大会上尾 市予選会中心日	16	金	中間テスト2日目 テスト期間部活動 休止 第3回合唱祭実行 委員会 第2回選挙管理委 員会 避難訓練
2	金	新人体育大会上尾 市予選会中心日	17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	駅伝大会市内大会 後期教育実習開始
5	月	新人体育大会上尾 市予選会中心日 (予備日)	20	火	駅伝大会市内大会 (予備日) 生徒会選挙リハー サル②
6	火	新人体育大会上尾 市予選会中心日 (予備日) 第2回合唱祭実行 委員会 生徒会選挙リハー サル①	21	水	生徒会役員改選立 会演説会
7	水	3年進路保護者説 明会 男バレ地区大会 県大会(陸上)	22	木	第3回学校運営協 議会 第2回南部校長会 テスト
8	木	県大会(陸上) テスト期間部活動 休止	23	金	1年校外宿泊学習 保護者説明会
9	金	テスト期間部活動 休止	24	土	
10	土	テスト期間部活動 休止	25	日	
11	日	テスト期間部活動 休止	26	月	後期専門委員会決 め
12	月	スポーツの日 テスト期間部活動 休止	27	火	合唱祭リハーサル 生活アンケート
13	火	テスト期間部活動 休止	28	水	後期時間割開始 後期専門委員
14	水	テスト期間部活動 休止	29	木	
15	木	中間テスト1日目 テスト期間部活動 休止	30	金	第4回合唱祭実行 委員会

31 土

