



中央大学杉並高等学校 学校通信

杉燦 さんさん

中央大学杉並高等学校
総務部発行
2025年度第2号(通算117号)
<https://chusugi.jp/>
〒167-0035 杉並区今川 2-7-1
☎03-3390-3175
無断転載禁止・不許複製



中杉の防災 —「誰も失わない」学校づくり—

【防災訓練】

5月22日(木)、本校では防災訓練の一環として、「携帯トイレ体験」を行いました。全校生徒が参加し、非常時における排泄の備えについて学びました。

訓練ではまず、500mlの水をポリエチレン袋に入れ、担任がそこに凝固剤を加えました。生徒たちはその様子を観察しながら、どのように固まっていくのかを体感。その後、袋の空気を抜き、口をしっかりと縛ってから第一体育館へと運びました。

この活動の目的は、携帯トイレの使用方法や凝固剤の働きを理解し、自宅の備蓄について家族で話し合うきっかけをつくることにあります。また、体育館に集められた固めた袋を見て、「これで約60kg分。実際の一日本はこの5倍=300kgにもなる」と説明を受け、生徒たちは災害時の現実味を肌で感じたようです。

「一回の排泄でこんなに出るとは思わなかった」「家に凝固剤があるか分からないので、帰ったら家族に聞いてみたい」といった声上がり、防災を“自分ごと”として捉える良い機会となりました。

ご家庭でもぜひ、防災備蓄や携帯トイレの準備について話し合ってみてください。



水が固まっていく様子を観察しました。



凝固剤により固まった水 約60kg分

NHK より取材を受けました！

本校の防災係である菊地明範教諭が NHK 総合「首都圏ネットワーク」より取材を受け、7月2日(水)、同番組の「シュトボー」(首都圏の防災の取り組みについての特集)というコーナーで本校が紹介されました。本校独自の取り組みである、「校内トリアージ」(災害時に軽傷者が保健室に殺到することを防ぐため、生徒や先生が自分たちで救護活動を行うこと)や全トイレに設置されている「備蓄セット」についてなど、菊地教諭が進めてきた取り組みについてお話をしています。

放映後の反響も大きく、防災先進校としての中杉に、改めて注目が集まっています。



生徒諸君へー夏休みを前にしてー

生徒部主任 櫻井 公博

明日から夏休みに入ります。夏休みは、一学期に蓄積した疲労を解消し体調を調える良い時期であると共に、普段、学校生活に追われて十分に時間が取れなかった教科以外の勉強や読書、スポーツや旅行などを通して自分を育てる重要な時期です。また、二学期からの新しい目標に向かうための大切な充電期間でもあります。長いようで短い夏休みをどう過ごすか、不規則な生活に陥り無駄に時間を過ごす事がないよう自主的に計画を立て、充実した夏休みにしてください。最近、高校生が被害者にも加害者にもなりうる事件が発生しています。特に、長期休暇中は開放的な気持ちになり、気がゆるむ時です。貴重な時間とするべきこの夏休みを自堕落な生活に終始し、いつの間にか危険な誘惑に負けてしまうようなことは絶対に避けなくてはなりません。被害者にも加害者にもならぬように注意しつつ、積極的に能動的な日々を過ごしてください。

1 学習について

中央大学杉並高校だからこそ謳歌できる夏休み。教科の学習にとどまらず、各自の好奇心や向学心を満たす知的な夏を実現して下さい。

- 1年生へ**…1学期の成績はどうでしたか。中大推薦用の成績は3年間の成績を総合したものです。今回不本意な成績だからといって極端に悲観することはありません。学習計画をきちんと立て挽回しましょう。また、満足できる成績をとった人も安心していと足元をすくわれます。2学期の準備をしっかりしてください。部活動でいそがしい夏休みになる生徒もいるでしょう。部活動を勉強時間が取れない言い訳にははいけません。高校生の本分は勉強です。
- 2年生へ**…高校生活の凡そ半分が過ぎ去りました。夏休みはこれまでの自分を振り返る良い機会です。2学期には3年次における文・理クラスを選択し、選択科目を決定します。また成績不振者にとってこの夏は踏ん張りどころです。2学期以降挽回するべく、この夏は勉強漬けの毎日としてください。
- 3年生へ**…2学期には中大進学志望学科順位を決定します。夏休み中に志望する学部・学科の内容についての情報を集め、志望の順位をしっかりと考えましょう。将来の自分を想定し、そのために大学で何を学ぶべきかを考える。これが今日の主流でしょう。8月4日市ヶ谷田町&茗荷谷キャンパス、8月7日後楽園キャンパスで、中央大学附属生ウェルカムイベントが開催されます。是非、参加して自分の興味・特性にあった分野を見つけましょう。

2 夏期休業期間中の登校について

夏休みには各クラブとも合宿など活発な活動が展開されることでしょう。運動部においては、体力や技術を飛躍的に向上させる時期ですし、文化部においても、緑苑祭に向けての準備を進めるための大事な時期です。有意義なクラブ活動が展開されることを期待します。登下校中も含め、以下の点に留意してください。

- ① 健康管理(特に熱中症に注意) ② 登下校は制服(着崩さずに夏服を着用すること)
- ③ 貴重品の管理徹底 ④ 登下校中の歩行・自転車走行・バス乗車におけるマナー及び校内ルールの遵守

3 制服が狙われている！

- * 丈の短いスカート、だらしない制服姿は、盗撮被害や痴漢被害などの犯罪の標的になる可能性を非常に高めると警察の方からお話しがありました。制服は改造せず購入時の状態で着用すること。また、衣替えの時期は各自の判断に委ねていますが、**夏には夏服を着用しましょう。**
- * 服装は様々な意味を生み出す記号です。制服着用時はもちろん、私服の時にも中杉生としての品位を保つよう心掛けましょう。
- * JK ビジネス関連、深夜徘徊で補導される事例が増加しています。性犯罪に巻き込まれるケースもあります。JK ビジネスのアルバイトは厳禁です。

4 スマートフォンとうまく付き合う

<http://www.npa.go.jp/cyber/> (警察庁サイバー犯罪対策ホームページ)

- * SNS を通じて福祉犯罪(児童買春など)や殺人などの重大犯罪に巻き込まれる事件が増加しています。あなたが、いつでも被害者にも加害者にもなってしまう時代なのです。**ちょっとした遊び心や好奇心が、自分を犯罪へと導いてしまう**ことを忘れないこと。
- * いじめ問題の多くも SNS が関係します。SNS で「いじめ」が行われたり、SNS への書き込みが「いじめ」のきっかけとなったりする場合が大半です。SNS に、他者への悪口・誹謗・中傷を書き込んだり、他者の個人情報(人物写真・答案や成績表の写真・アドレス・その他)を公開したりすることは、断じてあってはなりません。自らの個人情報公開も十分に注意すること。
- * ネット上に一度書き込んだ情報や公開された写真は、完全にネット上から消えることはありません。あなたが不用意に掲載した友人との写真は、すでにあなたの知らない誰かのパソコンの中に保存されています(そういった蒐集家が存在します)。どのように悪用されるか分かりません。もちろん悪用するのはもってのほかです。また、**あなたの不適切なツイートやInstagramでの書き込みが、フォロワーに心の痛みを与えたり、フォロワーをトラブルに巻き込んだりする可能性があります。**十分に自覚しましょう。
- * 本校では、専門業者によるネットパトロールを実施しています。
- * 不審なサイトや不審な広告メールには決してアクセス・返信をしないこと。
- * 架空請求は無視すること。(変だなどと思ったら保護者が担任等、信用できる大人に話してみること。)
- * ネットカフェなどでは個人情報を打ち込まないこと。(個人情報が吸い出される可能性が高い)
- * ネットオークションによる犯罪が急増。フィッシング等にも注意が必要です。あなたの個人情報が流れてしまうかもしれません。



現在、大半の中杉生が SNS を利用しています。そのうち匿名で開設しているものについても 8~9 割は（リンクやプロフィールを見れば）特定可能です。制服で撮ったブククラやデジカメの写真も多数見ることができます。リンク先に友人十~数十名の「実名リンク」を作成しているなど非常に危険なケースがあります。極論すると、自分が誰で、家から学校までの通学経路や登下校の時間まで閲覧者が把握できます。もちろん実名登録を義務付けているサイトでは上記の情報は一目瞭然です。

☆ **保護者の皆様へ** 「東京都青少年の健全な育成に関する条例」は、「保護者は、青少年有害情報フィルタリングソフトウェア又は青少年有害情報フィルタリングサービスの利用により、青少年がインターネットを適正に利用できるように努めるとともに、青少年がインターネットを利用して違法な行為をし、又は自己若しくは他人に対し有害な行為をすることを防ぐため、青少年のインターネットの利用状況を適切に把握し、青少年のインターネットの利用を的確に管理するように努めなければならない。」と定めています。何卒ご協力の程よろしくお願ひします。

5 犯罪者になってしまわないように

- * 特殊詐欺(振り込め詐欺)の「受け子」や「出し子」として犯罪に加担している少年が増加しています。「受け子」や「出し子」は使い捨ての道具です。荷物や書類を受け取るだけの簡単な仕事、即日入金、高収入…すべて詐欺です。
 - * 繁華街には違法薬物(脱法ドラッグなどを含む)を売る犯罪者が出現します。知人に流されることなく、自らを律すること。
 - * 正当な理由なく夜間(23時~4時)に外出してはいけません。
 - * くれぐれも交際は爽やかに願ひます。安易な行動は慎んでください。また、リベンジボルノといった取り返しのつかない事態を招くことのないよう、相手への思いやりの心を常に忘れず、健全な交際となるよう心がけること。
- ☆ **保護者の皆様へ**。「東京都青少年の健全な育成に関する条例」は、「保護者及び青少年の育成にかかわる者は、異性との交友が相互の豊かな人格のかん養に資することを伝えるため並びに青少年が男女の性の特性に配慮し、安易な性行動により、自己及び他人の尊厳を傷つけ、若しくは心身の健康を損ね、調和の取れた人間形成が阻害され、又は自ら対処できない責任を負うことのないよう、慎重な行動をとることを促すため、青少年に対する啓発及び教育に努めるとともに、これらに反する社会的風潮を改めるように努めなければならない。」と定めています。何卒ご協力の程よろしくお願ひします。
- * どこであろうと、いつであろうと、**たばこを吸わない。お酒を飲まない。暴力をふるわない。**



6 交通事故に注意

* 暑い中自転車に乗っていると、つい注意力が散漫になります。それは、自動車を運転している人も同じです。道路では周囲の状況に常に注意を払い、事故に遭わないようにしましょう。特に、自転車では注意が必要です。加害者になる可能性があることも忘れてください。「自転車で通学中に歩行者に衝突し、脊髄損傷による心身麻痺を負わせた」事故によって、**9500万円の損害賠償**という例もあります。2024年11月6日に熊本県で10代女性が「自転車を運転しながらスマホを使った」疑いで警察に検挙されました。自転車も車両だという意識を忘れないでください。道路交通法はもちろん、校内ルールも遵守しましょう。

7 水難事故防止について

* 夏休み期間に河川等に多くの利用者が集まることが想定され、水難事故発生が懸念されます。安全に河川を利用できるようにするためには、利用者自らが水難事故の危険性に対する認識を持つことが大切です。公益財団法人ブルーシー・アンド・グリーンランド財団が公開している「水辺の安全学習アプリ」も活用してください。



8 学校の決まり事

- * 旅行の際には旅行届を担任に提出し、それから学割をもらいましょう。
- * 登下校中は周辺社会へ十分な配慮をお願いします。これまで学校が受けた苦情の数々は、**ほとんど全てが「登下校中」のあなた達の振舞いやマナーの悪さを指摘したものです**。高校生が集団でいること自体が、一般の方にとって迷惑なことなのです。それに車内でのおしゃべりが加わると、諦めが怒りに変わります。また風紀を乱す行為も不快感・嫌悪感を与えることとなります。自戒を求めます。

— 警察署の相談窓口一覧 —

- * 警視庁総合相談センター #9110 または 03-3501-0110 警視庁サイバー犯罪対策課(被害相談・情報提供) 03-3431-8109
- * 少年センター(子どもの非行・犯罪被害・家出・精神ショックのカウンセリングなど)
 新宿少年センター 03-3227-8335 立川少年センター 042-522-6938 世田谷少年センター 03-3419-0019
 巣鴨少年センター 03-3918-9214 八王子少年センター 042-679-1082 台東少年センター 03-3828-1044
- * **ヤングテレフォンコーナー(子供自身の悩み相談窓口) 03-3580-4970**
- * 警視庁防犯アプリ Digi Police -デジポリス- スマホに入れることを推奨します、防犯ベル代わりにもなります。

行事報告

球技大会



5月8日（木）・9日（金）、本校体育館とグラウンドにて、今年度初の全学年合同行事、球技大会が開催されました。普段の生徒の心掛けがいいのか、1日目は快晴、2日目も閉会式までお天気が持ち、最後まで白熱した試合が展開されました。学校が始まって一か月、まだ話したことのなかったクラスメイトとも話すことができ、クラスも少しずつ、まとまりを見せ始めたようです。



【バスケットボール】

女子:優勝 3-5 準優勝 3-8 MVP K.S(3-5)

男子:優勝 2-3 準優勝 3-1 MVP S.T (2-3)

【バレーボール】

女子:優勝 2-6 準優勝 3-1 MVP S.Y(2-6)

男子:優勝 3-6 準優勝 3-8 MVP F.R(3-6)

【サッカー】

女子:優勝 3-4 準優勝 2-7 MVP O.R(3-4)

男子:優勝 2-7 準優勝 3-7 MVP K.Y(3-7)

1学期活動報告

【高大一貫教育】

■**法学部オンライン講座[全学年]**(5月10日、6月19日)、中央大学法学部によるオンライン講座が開催されました。5月10日には「高校生とご父母のための法学入門」、6月19日には「現役法学部生が語る『法曹・公務員』だけじゃない！リアルな学びと進学」と興味深い内容でした。

■**ライティング・ラボ[3年生]**(5月15日～2学期)大学のアカデミック・サポートセンターと連携し、卒業論文のワークショップや相談セッションを開催しています。初めて論文を書く生徒に対し、懇切丁寧な指導が行われています。

■**ようこそ卒業生[全学年]**(6月11日、18日) LHRの時間に本校の卒業生が各教室を訪れ、リアルな大学生活について語ってくれました。高校とは異なる大学の様子を、生徒たちは興味津々でした。

■**もっと知りたい文学部[全学年]**(6月7日)中央大学多摩キャンパスで文学部主催の「もっと知りたい文学部」が開催されました。模擬授業や共同研究室見学などを通して文学部の魅力に触れた一日となりました。

■**附属生ウェルカムイベント(多摩)[1年生全員、2,3年生希望者]**(7月12日)中央大学多摩キャンパスにて附属生ウェルカムイベントが開催されました。学部選択セミナー(経済学部、商学部、文学部、総合政策学部、国際経営学部)のほか、「中央大学を知ろう」、大学院連携講座、大学史資料館ミュージアムトーク、法と正義の資料館高校生プログラムと盛りだくさんの内容でした。

【教科企画】

■**能楽鑑賞教室[国語科 保護者]**(6月28日)千駄ヶ谷の国立能楽堂にて20名の本校保護者が狂言の附子、能の鉄輪を鑑賞しました。

【グローバル教育】

■**GLOBAL 報告会[全学年および保護者]**(4月19日)附属4校英語スピーチコンテスト、模擬国連参加報告、冬休み短期留学(シンガポール)、韓国研修、マレーシア研修、ターム留学(NZ)、オックスフォード研修、トビタテ！留学 JAPAN(フィンランド)の各種研修に参加した生徒や卒業生が、それぞれの活動の魅力を紹介しました。

■**ケンブリッジ英検[3年生]**(5月10日・6月21日)世界で通用する歴史ある英語検定試験です。中央大学への内部推薦を希望する場合は受検が義務付けられています。

【安全教育】

■**荻窪警察講演会[1年生]**(5月28日)荻窪警察署の方に薬物と闇バイトの恐ろしさについてご講演頂きました。

■**防災訓練[全学年]**(5月22日)大規模災害時に重要となってくるのがトイレの問題です。1000人の生徒の排泄物がどのくらいなのか、凝固剤で固めた水で実感しました(第1面参照)。

■**救急救命講習[1年生]**(5月27日、6月7日)1年生全員が受講し、普通救急救命技能認定証をいただきました。

【その他】

■**公開授業[全学年]**(6月2日、3日)両日、2～4限の授業を公開しました。「普段着」の中杉はいかがでしたでしょうか。ご来校されたみなさま、ありがとうございました。

■**「届けよう、服のチカラプロジェクト」[生徒総務会]**(7月16日)UNIQLO主催の「服のチカラプロジェクト」に応募し、今年度も採用されました。企画の学習活動の一環としてUNIQLO ルミネ荻窪店の藤野裕介様をお招きし講演会を開催、服の持つ意味とSDGsについて学びました。

今年も子供服のご提供をよろしくお願い致します！

音楽部、全国高等学校軽音フェスティバル in 大阪城に出場！

【全国高等学校軽音フェスティバル in 大阪城】

6月1日(日)に行われた、第18回全国高等学校軽音フェスティバル in 大阪城に、3年生バンド〈月曜日には休日を〉が出演、大阪城野外音楽堂の開放感あふれるステージで堂々たるパフォーマンスを披露しました。
メンバー：3年生6名



ボート部 国民スポーツ大会東京都代表選出&インターハイ出場決定！

【第79回国民スポーツ大会東京都少年チャレンジマッチ】

5月11日(日)、戸田漕艇場にて第79回国民スポーツ大会東京都少年チャレンジマッチが開催され、男子舵手つきクォドルプル(3年男子5名)が見事優勝、東京都代表に選出されました。本大会への出場権をかけた関東ブロック大会(7月19~21日、相模湖漕艇場)に挑みます。

【第73回全日本高等学校選手権大会都予選会】

6月15日(日)、戸田漕艇場にて第73回全日本高等学校選手権大会都予選会開催され、以下のような見事な成績を収めました。



優勝：男子舵手つきクォドルプル(3年男子4名、3年女子1名) 広島インターハイ出場を決めました！

準優勝：男子シングルスカル(3年男子1名)

準優勝：女子ダブルスカル(3年女子2名)

準優勝：女子舵手つきクォドルプル(2年女子4名、3年女子4名)

第3位：女子ダブルスカル(3年女子2名)

第3位：女子舵手つきクォドルプル(2年女子5名)

インターハイは、8月2~5日に広島県福山市の芦田川漕艇場で行われます。



夏季クラブ合宿

練習環境の整った地で、それぞれが技術を向上させ、チームワークを磨いてきます！

クラブ名	合宿期間	宿 舎/住 所	参加生徒数	引率教員
野球部	7/27~7/31	天城ふるさと広場山荘/静岡県伊豆市上船原	男 20名 女 2名	山崎・榎本
サッカー部	8/17~8/20	未定/群馬県吾妻郡草津町	男 40名	櫻井
バレーボール部(男子)	7/26~7/29	旅館 井戸前/山梨県南都留郡山中湖村平野	男 14名	武田・加藤
バレーボール部(女子)	7/26~7/29	ウェルカム 湖と漕/山梨県南都留郡山中湖村平野	女 33名	石川 S
柔道部	8/6~8/8	草津温泉リゾートホテル/群馬県吾妻郡草津町草津	男 9名 女 1名	山田 K
剣道部	8/18~8/21	民宿才七/新潟県魚沼市大白川	男 9名 女 13名	駒ヶ嶺・柄
バスケット部(男子)	7/25~7/27	スポーツプラザ四季 原田荘/新潟県妙高市杉野沢	男 29名 女 2名	及川・菊地
バスケット部(女子)	8/9~8/11	くれたけイン 菊川インター/静岡県菊川市加茂	女 22名	後藤・原
水泳部	8/18~8/21	天屋旅館/新潟県柏崎港市西港町	男 16名 女 7名	大山・大塚
ソフトテニス部	7/31~8/2	ホテルニュー・カネイ/千葉県長生郡白子町中里	男 17名 女 27名	新井原・土井
陸上競技部	7/28~7/31	菅平スイスホテル/長野県上田市菅平高原	男 22名 女 18名	影山・池田
音楽部	8/10~8/13	北志賀ホリデーイン/長野県下高井郡山ノ内町大字夜間瀬	男 26名 女 44名	大館・古平
吹奏楽部	7/22~7/25	森の家 久野屋/山梨県南都留郡鳴沢村絶頭	男 6名 女 24名	辰見
ボート部	8/14~8/17	森の家 久野屋/山梨県南都留郡鳴沢村絶頭	男 17名 女 21名	山田 A・渡邊
合唱部	8/20~8/22	合唱の家 おおば/ 山梨県南都留郡富士河口湖町河口	男 6名 女 11名	富澤
ボードゲーム同好会	7/28~7/31	大学セミナーハウス/東京都八王子市下柚木	男 9名 女 6名	生田

行事予定

※ 2学期終業式までの日程です。日時、内容は変更になる場合があります。
 ※ ★印は保護者の方も参加（参観）対象の行事・保護者の方にご協力いただく行事です。

9月1日(月)	始業式	9:40 HR 登校、10:00 第一体育館にて開式です。
9月2日(火)	実力テスト(1, 2年)	夏休み中にスタディサプリなどを使って勉強しておきましょう。
9月18日(木)	緑苑祭準備(4限～)	授業は3限まで。4時限目から緑苑祭のための準備を開始します。
9月19日(金)	緑苑祭準備(全日)	全日緑苑祭の準備となります。各教室の装飾がこの日に整います。
9月20日(土)・21日(日)	★緑苑祭	詳細につきましては後日お知らせいたします。ぜひご来校下さい。
9月22日(月)	緑苑祭片付け(~2限)	2限まで片付けです。3限目から通常通りの授業です。
9月24日(水)	緑苑祭振休・全館停電	9月21(日)の振休です。校内は電気点検のため全館停電となります。
9月30日(火)～ 10月4日(土)	★全学年保護者面談	30日(火)～3日(金)は午前授業で、午後面談。4日(土)は全日面談を行います。 10月1日は都民の日ですので、面談は行いません。
10月1日(火)	都民の日	都民の日はお休みとなります。授業・面談はありません。
10月15日(水)	一斉テスト・防災訓練	前日からクラブ活動は禁止となります。一斉テスト終了後は防災訓練です。
10月16日(木)・17日(金)	体育祭学年別練習	各学年2時間かけて学年別練習を行います。グラウンドシューズ・タオル・水筒を忘れずに。雨天時も体育館で決行。授業もあります。
10月18日(土)	2年生ケンブリッジ英検	中大推薦を受ける生徒は必ず受けることとなります。1,3年生は自宅学習です。
10月23日(木)	体育祭予行	一日かけて、本校グラウンドで体育祭の予行を行います。
10月31日(金)	★体育祭	多摩キャンパスの中大アリーナで行われます。応援にいらしてください。
11月6日(木)・7日(金)	★公開授業	本年度2回目の公開授業です。両日とも2～4限の授業を公開します。
11月12日(水)	生徒会長選挙	LHRの時間に行われます。
12月5日(金)～10日(水)	2学期期末試験	3年生は中大推薦に関わる最後の試験です。
12月18日(木)	答案返却日	期末試験の答案が返却されます。
12月20日(土)	2学期終業式	9:40HR 登校、10:00 第一体育館にて開式です。
12月24日(水)	中大推薦内定	3年生に対し中大のどの学部学科に推薦されるのかをお知らせします。

夏季休暇中 教員室・事務室・保健室・図書室 閉室日

日	月	火	水	木	金	土
						7/19 学校説明会(午前)
20	21	22	23	24	25	26
	★	★	★	★	★	
27	28	29	30	31	8/1	2
	★	★	★	★	★	
3	4	5	6	7	8	9
	★	★	★	★		中杉ツアー
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
	★	★	★	★	★	
24	25	26	27	28	29	30
	★	★	★	★	★	学校説明会(午後)
31						
						学校説明会(午前)

- 事務室休業** ※毎週土曜・日曜日は事務室/保健室/図書室/自習室を閉室します。
- 一斉休業** ※8月8日～17日は事務室/保健室/図書室/自習室を閉室します。
- 学校説明会** ※7月19日、8月30日、8月31日は大規模な学校説明会です。
準備・開催中、部活動は制限されます。
- 中杉ツアー** ※8月9日 中学生・保護者が校内を見学します。
一部の教室が立入禁止になります。元気よく来校者に挨拶をしましょう。
- ★** ※図書室利用可能日です。閉室時間は9:00～17:00です。

編集部より いよいよ夏休みが始まります。規則正しい生活を送り、お互い健康に楽しく過ごしましょう。皆さんが元気で充実した日々を送れますよう祈っています。次号の発行予定は12月20日(土)2学期終業式です。どうぞよい夏休みを。(鈴木・原)