

令和8年度入学

# 新入生保護者説明会資料

## 【 内 容 】

P. 1	東中学校グランドデザイン
P. 2~4	学校の概要
P. 5~11	入学までの諸準備等
P. 12~13	保健関係について
P. 14~16	中学校の生活
P. 17~19	部活動について
P. 20~21	来年度年間行事計画

### ★ 保護者の皆様へのお願い ★

「自動払込利用申込書（ゆうちょ）」をご提出いただいていない保護者の方は、2月13日（金）までに東中学校へ直接、ご提出いただきますようお願いいたします。



所沢市立東中学校  
所沢市牛沼605-1  
電話 2992-3115

# 令和7年度 所沢市立東中学校グランドデザイン

東中学校教職員事故根絶・防止宣言 東中魂 ～創立79年の歴史と伝統！信頼は我ら教職員が守り抜く！

- 生徒の実態
- 保護者の願い
- 教師の願い
- 地域の願い

## 学校教育目標 自立と貢献

- 日本国憲法、教育基本法等の法令
- 県や市の教育方針や重点

### 《目指す生徒像》 自分を信じ、学び続け、 生き方を探し続ける生徒

- 自ら学び、互いに高め合える生徒（知）
- 自己を見つめ、思いやる心をもち、協力できる生徒（徳）
- 心身ともに健康で進んで実行できる生徒（体）

### 【本年度の重点】

#### 1 学習指導の充実（知）

学習指導要領に基づく授業改善とICTを効果的に活用し、全ての生徒の学習権を保証する

#### 2 豊かな心の育成（徳）

自分も他の人も同じように大切にする（人とのつながりに感謝する）・一人一人活躍の場の設定（特別活動の精選）・いじめ対応は未然防止と早期発見・対応が鍵、保護者との信頼構築

#### 3 健やかな体の育成（体）

生徒の自己指導能力（セルフコントロール）の育成・部活動ガイドラインに基づく効率的な活動

#### 4 安全安心な学校づくり

コミュニティ・スクール（学校運営協議会）の円滑な運営と地域連携・教職員、生徒の危機管理意識の向上

#### 5 教員の資質・能力の向上

校内研修の充実とトコロん学力向上プロジェクト事業特別指定研究の活用・義務教育9年間で生徒を育てる  
小中連携・学校指導訪問

### 《目指す学校像（ミッション）》 踏み出す一歩を支援する学校

- Chance Challenge Change -

[機会を大切にする 勇気を持って挑戦する 自分が変わる]

### 《経営理念》 清新で魅力ある学校づくり

学校は、生徒が持っている能力や可能性を最大限に引き出させて伸ばすところであり、安全で安心して生活できる場でなくてはならない【学ぶ喜びの場、生きる喜びの場】

### 学校経営方針

教育目標の具現化を目指し、全教職員が相互信頼と共に理解・行動を基調として、すべての子どもにとって居がいのある学校づくりに参加する

1 教職員一人一人のよさを生かし、全員が学校運営に参画する活力ある学校運営に努める。

(OJT推進・働き方改革)

2 教育専門職として進んで研修に励み、社会の変化に対応した実践的指導力の向上に努める。

(GIGAスクール構想推進)

3 生徒一人一人の能力・適正に応じた学習指導・生徒指導・進路指導の充実を図る。

(自ら考える力を身につける教育の推進)

4 「明るい挨拶、きれいな学校、時間を守る」ことを基本に教育環境づくりに努める。

(社会性の育成)

5 家庭や地域社会との連携を図り、地域根ざした開かれた学校づくりを一層推進し、生徒の健全育成を図る。

(コミュニティ・スクールの運営・ボランティア推進)

# 主な行事〔令和8年度の予定〕

※変更の可能性があります

月	予定
4月	4／8（水）入学式・始業式 4／10（金）給食開始 新入生歓迎会・部活動オリエンテーション 1学期時間割開始 教育相談アンケート 7組・各学年保護者会 PTA全体会 土曜学校公開 部活動保護者会 教育相談週間 3年全国学力調査
5月	新体力テスト（授業内にて実施） 県学力調査 1学期中間テスト 2年校外学習（予定）
6月	3年ステップアップ調査 学校総合体育大会所沢市予選会 東中検定（国語） 生徒総会 1学期期末テスト
7・8月	3年修学旅行 7／16（木）給食最終日 7／17（金）1学期終業式 全校三者相談 8／31（月）2学期始業式
9月	9／1（火）給食開始 避難訓練 東中検定（英語） 3年ステップアップ調査 新人スポーツ大会所沢市予選会
10月	2学期中間テスト PTA除草作業・東川清掃 体育祭 市内駅伝 生徒会本部役員選挙 3年ステップアップ調査 開校記念日
11月	合唱コンクール 3年三者相談 2学期期末テスト 教育相談アンケート 東中フェスティバル（秋の学校公開 予定）
12月	1年スキー保護者会 全校三者相談 12／23（水）給食最終日 12／25（金）2学期終業式
1月	1／8（金）3学期始業式 1／12（火）給食開始 避難訓練 1・2年ステップアップ調査 東中検定（数学） 新入生保護者会・体験入学
2月	1年スキー教室（1泊2日） 2年職場体験 教育相談アンケート 東川清掃・樹木剪定 3学期期末テスト 公立学力検査及び実技・面接
3月	救命救急講習 入学許可候補者発表 卒業式 1・2年保護者会 3／24（水）給食最終日 3／26（金）修了式



# 中学校の授業



◆1年生の時間割の例です。時間割は年に3回変わります

【授業時間】  
50分間が基本です

	月	火	水	木	金
1	技家	数学	道徳	英語	社会
2	技家	英語	英語	音楽	国語
3	数学	理科	国語	数学	美術
4	保体	社会	保体	理科	英語
5	国語	国語	理科	社会	保体
6	＊＊＊	総合	学活	美術	数学

【各教科の授業時間数】1週間の配当時間は以下の表の通り

	国語	社会	数学	理科	音楽	美術	体育	技家	英語	道徳	総合	学活	計
1年生	4	3	4	3	1/2/1	2/1/1	3	2	4	1	1/1/2	1	29
2年生	4	3	3	4	1	1	3	2	4	1	2	1	29
3年生	3	4	4	4	1	1	3	1	4	1	2	1	29

※ 1年生の音楽は、1・3学期は1時間、2学期は2時間。

1年生の美術は、1学期は2時間、2・3学期は1時間。

1年生の総合は、1・2学期は1時間、3学期は2時間。



※ 体育は複数のクラスを合同で実施します。(例 4クラスの学年は2クラス・2クラスに分けて実施)

※ 1学期：4/8水～7/17金、2学期：8/31月～12/25金、3学期：1/8金～3/26金

## 東中学校の1日/1週間

※令和8年度より実施

曜日	月	火・木・金	水
出席確認		8:30	
朝読書		8:30～8:35	
朝学活		8:35～8:45	
1校時		8:55～9:45	
2校時		9:55～10:45	
3校時		10:55～11:45	
4校時		11:55～12:45	
給食		12:45～13:20	
清掃	＊＊＊	13:25～13:40	＊＊＊
昼休み	13:20～13:40	13:40～14:00	13:20～13:40
5校時	13:45～14:35	14:05～14:55	13:45～14:35
6校時	＊＊＊	15:05～15:55	14:45～15:35
帰学活	14:40～14:50	16:00～16:10	15:40～15:50
放課後	部活動など		委員会など

お願い① 8:30は、朝読書や朝会が始まる時間です。8:25には教室で着席できるようお願いします。

お願い② 朝会が体育館等の場合、出席確認が教室ではないので8:20には登校できるようお願いします。

令和8年1月30日

保 護 者 様

所沢市立東中学校  
校長 坪井 健

令和8年度当初の行事予定について

早春の候、保護者の皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育に多大なるご理解、ご協力をいただき、深く感謝しております。

さて、令和7年度当初についての行事計画についてお知らせいたします。

つきましては、以下のとおり実施する予定です。ご確認お願いいたします。詳細につきましては、新年度にお知らせいたします。

なお、日時等の変更がある場合は、速やかに通知にてお知らせいたします。

日付	行事名	開会時間
令和8年 4月 8 日 (水)	入学式・始業式	9:05 開式
4月 10 日 (金)	給食 開始	
4月 10・13・14 日	7組新入生交流面談	
4月 13・14・16・17 日	部活動 仮入部	
4月 23 日 (木)	1年保護者会 2年保護者会 3年保護者会 7組懇談会	13:40 開会 14:00 開会 14:20 開会 保護者会終了後
4月 24 日 (金)	部活動 本入部	
4月 25 日 (土)	学校公開 部活動保護者会	8:50～ 13:30 開会
4月 27 日 (月)	振替休業日	

## 入学式までの準備について

### (1) 標準服

- ・標準型学生服やブレザー型の制服（ブレザー対応のスラックスもあります）
- ・所沢市衣料商業組合（本校は森田屋洋品店・スクールベン）で取り扱っております

### ① 森田屋洋品店 (TEL : 2922-2918) ファルマン通り交差点近く



### ② スクールベン (TEL : 2903-3055) 小手指駅北口から徒歩約2分



(2) 体育着（白半袖、ハーフパンツ）

(3) ジャージ上下（**緑のライン**）

- (2)、(3) どちらも**オザワスポーツ**で取り扱っております (TEL : 2922-6677)



(4) 上履き

- **緑のライン**です
- **開文堂**（東中正門前）で扱っています (TEL : 2994-7570)
- 各自分で連絡をとっていただき、ご購入ください。

★ 来年度の新入生学年色は「**緑**」です（新2年生は赤、新3年生は青）

※ 赤・青・緑の学年色をローテーションしています

令和8年1月30日

令和8年度新入生保護者様

所沢市立東中学校  
校長 坪井 健

### 令和8年度所沢市立東中学校入学式のご案内

新春の候、保護者の皆様におかれましてはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。  
また、本日はご多用の中、新入生保護者説明会にご出席いただきありがとうございます。  
さて、標記の件につきまして、下記のように実施いたしますのでよろしくお願い致します。

記

1 日 時 令和8年4月8日（水） 9：10

2 場 所 所沢市立東中学校 体育館

3 日 程 8：20～ クラス発表（クラス名簿を校庭体育倉庫前に掲示します）  
8：40～ 生徒出席確認・保護者受付開始  
9：10～ 入学式（新入生入場）  
10：20～ 新入生退場  
式後 新入生：学 活（各教室 10：35～11：25）  
保護者：保護者会（体育館 10：25頃開始予定）

4 持ち物

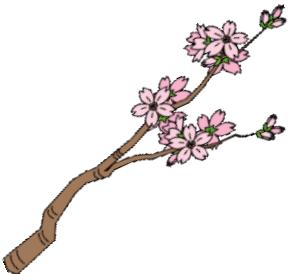
- 生徒：筆記用具、上履き（本校指定）、バッグ（配布物があります。）
- 保護者：上履き、下足袋、以下の書類①～⑦

- ①生徒カード
- ②保健調査票
- ③緊急連絡カード
- ④災害・緊急時保護者連絡カード
- ⑤心臓検診レポート及び調査票
- ⑥日本スポーツ振興センター加入同意書
- ⑦給食費補助金同意書兼委任状

※ ①～⑦の書類は新入生保護者説明会で配布した封筒に入れて、受付に提出して下さい。

5 その他の

- 入学式後、保護者の方は体育館で保護者会を行います。
- 保護者用の駐車場はございません。お車での来校はご遠慮ください。



令和8年1月30日

令和8年度新入生保護者様

所沢市立東中学校  
校長 坪井 健

### 中学校ほっとメールの登録について（お願い）

早春の候、保護者の皆様におかれましてはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、所沢市教育委員会からお知らせやJ-ALETRの発報や市内観測地点における気象庁発表の「震度5弱以上」の地震が発生した場合には、J-ALETRの情報や生徒の安否確認のメールが登録者全員に自動配信されます。

つきましては、下記のとおり、登録の手続きを行っていただきますようお願いいたします。併せて、本校の学校ホームページについてもご案内させていただきますので、ご覧いただきますようお願いいたします。

#### 記

##### 1 登録の手続きについて

- (1) 裏面「中学校ほっとメールについて」を確認し、登録の手続きを行ってください。なお、登録状況の確認等のため「生徒名（児童名）」「保護者名（続柄）」「該当学年の選択（4月入学予定）または（4月入学予定特別支援学級）」を入力していただきます。
- (2) 兄弟姉妹2名以上の生徒はそれぞれ登録お願いします。  
他学年に兄弟姉妹がいる場合も、緊急時、学級・学年ごとのメールを送付する可能性もあるため、生徒1名ずつの登録お願いします。
- (4) 生徒の安全を考慮し、本校の保護者、令和7年度新入生保護者、学校関係者のみの登録としますので、裏面の内容については、外部または、第三者への漏えい、譲渡をしないでください。
- (5) 受信できない場合、お使いの端末でcg.mail-tokorozawaa.jpドメインからURL付きメールを受信できるように設定してください。

##### 2 その他

- (1) 登録料や情報配信に料金はかかりませんが、受信する際の通信費（パケット代）は、受信される方の負担となります。
- (2) 今回の「中学校ほっとメール」は、J-ALETRの発報や市内観測地点における気象庁発表の「震度5弱以上」の地震が発生した場合には、J-ALETRの情報や生徒の安否確認のメールが登録者全員に自動配信されます。
- (3) ホームページに掲載されている写真等はご覧になること以外に使用しないようお願いします。またログインIDやパスワードは「中学校ほっとメール」と同様、外部または、第三者への漏えいなどのないよう適切な管理をお願いいたします。

## 取り扱い注意

# 中学校ほっとメールの登録について（保護者用）

### 登録方法

1 以下のメールアドレスまたは右の QR コード（登録用）を読み取って空メールを送信  
(iPhone の場合は、件名に「登録」などの文字を入れると送信できます。)

[rgx8725@cyg.mail-tokorozawa.jp](mailto:rgx8725@cyg.mail-tokorozawa.jp)

2 数分以内に返信メールが届きますので、  
本文中の http から始まる URL にアクセス  
(=メールへの返信ではありません。)

3 画面の内容に従い、生徒名、保護者名、学年を入力、  
登録ボタンをクリックして登録完了  
→ 1 度登録すると、新年度は自動的に次の学年に進級します

【登録用 QR コード】



### 変更方法

1 以下のメールアドレスまたは右の QR コード（削除用）を  
読み取って登録しているメールアドレスから空メールを送信

[mk7335@cyg.mail-tokorozawa.jp](mailto:mk7335@cyg.mail-tokorozawa.jp)

【削除用 QR コード】



2 登録済みのメールアドレスが削除  
3 「登録方法」より新しいメールアドレスにて再登録

**注意点** icloud で登録の場合、送信されない場合があります。ご不明な点は、教頭まで連絡下さい。

# ホームページのログインについて

URL : <https://higashi-j.edumap.jp/>

※「学校生活」（生徒の活動の様子を写真等で掲載しているページ）は、個人情報保護の観点から、  
掲載されている写真等はご覧になること以外に使用しないようお願いします。

※「学校だより」等の保護者ログイン機能パスワード : twdko3n



※iPad などのタブレットやパソコンからご覧いただけるとともに、  
スマートフォンや携帯電話からも閲覧できます。

学校ホームページのアクセスは、右のQRコードを読み取ってください。

【H PのQRコード】

令和8年1月30日

令和8年度新入生保護者様

所沢市立東中学校  
校長 坪井 健

学校-保護者連絡ツール『totoru』のアプリ取得・運用  
及び 欠席・遅刻・早退の連絡方法について

新春の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校教育活動にご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。

さて、本校では、デジタル化・ゼロカーボンの推進及び保護者・教職員の負担軽減等の観点から、欠席の連絡、保護者への連絡・通知を『totoru アプリ』としています。

つきましては、下記のとおり、『totoru アプリ』の取得・登録をお願いいたします。

また、欠席・遅刻・早退の連絡につきましても『totoru アプリ』でお願いいたします。  
何卒ご理解とご協力を何卒よろしくお願ひいたします。

記

1 学校-保護者連絡ツール『totoru』について

(1) 『totoru アプリ』取得について

入学式後の学級活動で「ご利用登録への案内(I D・P Sが記載)」を配布いたします。

令和8年4月12日(日)までに『totoru アプリ』の登録をお願いします。

(2) 『totoru アプリ』運用について

学校及び部活動から保護者への連絡を『totoru アプリ』より行うことがあります。

また、学校だより等の通知についてもtotoruによる配信となります。

そのため、紙媒体での配布はありません。

2 欠席・遅刻・早退の連絡方法について

(1) 欠席・遅刻・早退の連絡は、『totoru アプリ』よりお願いいたします。

入力・送信は、以下の時間までにお願いいたします。

授業日 ・・・ 8:15までに

土日・祝日の部活動・・・部活動保護者会で確認

(2) 令和8年4月8日(水)~10日(金)について

アプリを登録するまでは、以下のとおり欠席・遅刻・早退の連絡をお願いいたします。

受付時間 7:50~8:05

連絡先 該当学年の職員にお伝えください。

電話番号 04-2992-3115

アプリの登録が完了されている場合は『totoru アプリ』でお願いいたします。

※令和8年4月13日(月)以降は『totoru アプリ』でお願いいたします。

### 3 備 考

(1) 入力いただいた内容によっては、学校から電話にて確認することがあります。

東中学校携帯電話番号 ① 080-4358-8170

② 070-3367-7776 登録をお願い致します。

③ 090-1737-7921

**※ 発信専用となりますので、学校への連絡は固定電話にお願いします。**

東中学校固定電話番号 04-2992-3115

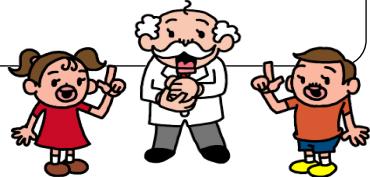
(2) 不明な点がありましたら、担任までご相談ください。

## 9 保健室より

### 中学校生活における心身の健康について

中学生は思春期でもあり、心理的行動的変化も出てきます。また、男女それぞれ特有の二次性徴も表れ、心身共に不安定な時期でもあります。

3年間の中学校生活を、心身共に健やかに安心して過ごせるように、家庭と学校がお互いに協力し、子ども達の心と体の両面から成長を見守っていくことがとても大切です。ご協力を願いいたします。



#### 入学前の健康管理について

##### (1) 生活リズムについて

基本的生活習慣は体だけでなく、心の健康にも大きく影響しているといわれます。生活リズムをきちんと作っておくことが、これから始まる中学校生活にとって、とても重要です。朝ごはんはパワーの源。「朝ごはんを食べると1日24時間のリズムがスタートする」と言われています。ところが、朝ごはんを抜くと、昼ごはんから1日のリズムが始まることがあります。また、体の中で一番エネルギーを使うのは脳です。「朝ごはんをきちんと食べることは、塾へ行くより効果あり」と言われるほど、朝ごはんは体や学力UPにとって大切です。



まずは早起きから。朝は余裕を持って朝食や排便の時間を十分にとれると良いと思います。脳が活発に働き出すのは起床2時間後。(1時間目の授業の始まりは、8:55です)

また、学校で排便が出来ない子がいます。食物繊維を多く取るように心がけ、毎朝排便するような習慣を心がけてください。また、睡眠は体の免疫力を高めるだけでなく、心の安定や学習効果に影響を及ぼすと言われています。睡眠をたっぷりとり、体と心の調子を整えましょう。

##### (2) 持病がある場合について

###### ①心臓・腎臓等に持病があり、学校での管理・配慮が必要な場合

主治医に『学校生活管理指導表』を作成していただき、学校へ提出をお願いしています。これらをもとに、学校職員が学校生活での指導にあたりますのでご理解願います。

###### ②食物アレルギーがあり、学校給食の個別対応を希望する場合

主治医に『学校生活管理指導表』を作成していただき、学校へ提出をお願いしています。提出していただいた書類をもとに、面談を行い、4月からの学校生活での配慮事項を確認します。

※まだ学校へ申し出ていない場合は、必要書類をお渡しします。養護教諭までご連絡をお願いします。

※①②以外の疾病で、配慮が必要な場合についても、養護教諭までご相談ください。

#### 「朝食をあまり食べたくないとき」の工夫

- ☆ 夕食のボリュームは多すぎませんか？ 量はもちろん油の量もひかえましょう。
- ☆ 夜は早めに寝て、朝は時間に余裕をもって起きましょう。
- ☆ まずは食べられるものを少量から。コンフレークやヨーグルト、果物や雑炊など、何か一品でも食べられるようにして、それから徐々に品数を増やします。

## 入学後の健康管理について

### (1) 朝の健康観察をお願いします

毎朝「体と心の健康チェック」をお願いします。もし朝から調子が悪いときは、無理に登校することはお勧めできません。かえって状態がひどくなってしまい、長引いてしまうことがあります。精神的な疲れから体調を崩していると思われるときでも、家でゆっくり休んでお子さんの話を聞く時間をぜひ作ってください。体調不良により、授業を受けることが困難と判断した場合は、保護者の方へ連絡後、早退となります。ご理解ご協力をお願いします。

※小学校と異なり中学校では、お子様のみで歩くで早退させることも  
あります。ご承知おきください。



### (2) 緊急連絡カードの記入・提出をお願いします ※4/8(水)入学式受付で提出

突発的なケガや病気、早退のときに、すぐに連絡がとれるよう緊急連絡カードの提出をお願いします。記入の際には、職場の連絡先等も忘れずにお願いします。また、提出後に変更があった場合は速やかに学校までご連絡ください。

### (3) 保健調査票の記入・提出をお願いします ※4/8(水)入学式受付で提出

「学校医による健康診断時の資料」、「日常の学校生活や行事における健康管理」、「緊急時に対応するための資料」として活用させていただきます。お子さまの様子をできるだけ具体的に詳しくご記入をお願いします。

### (4) 感染症にかかる出席停止について

医療機関を受診して感染症と診断された場合は、速やかに学校までご連絡ください。診断書などは必要ありません。医師の許可を得てから登校をお願いします。

### (5) 日本スポーツ振興センターについて ※同意書のみ、4/8(水)入学式受付で提出

学校管理下で起きたけがについて給付金が支払われる制度です。所沢市では、原則全員加入をお願いしています。けがをして医療機関を受診した場合は、学校までご連絡ください。書類をお渡ししますので病院で記入してもらい、学校へ提出してください。詳細はスポーツ振興センターのお知らせをご確認ください。



# 東中学校の生活のきまり

～中学生らしい服装と生活をする～

## 1 服 装

(1) 服装は質素で清潔なものを用い、次に示すものとする。

学ランの場合 黒のつめえりの標準学生服（上・下）で夏は白ワイシャツとする。標準型学生服とする。

(スラックス含む) ベルトは黒の華美でないものとする（布素材や編み込んであるタイプは不可）。

普段の生活では、靴下は白・黒・紺・茶・灰の無地またはワンポイントとする。

※(くるぶしソックス可)

儀式では、くるぶし丈でないものとし、色は白・黒・紺とする。

ブレザーの場合 紺のシングルスーツ、プリーツスカートまたはスラックス、リボンとする。

普段の生活では、靴下は白・黒・紺・茶・灰の無地またはワンポイントとする。

※(くるぶしソックス可)

儀式では、ハイソックスとし、色は紺、黒とする。

夏は白ワイシャツにベストを着用する。スカート丈は膝が隠れる程度とする。スラックスの場合、ベルトは黒の華美でないものとする（布ベルトは不可）。

(2) セーターを着用するときは、セーター平織無地のVネック（色は黒、紺、茶、白、グレイ、ベージュ）を原則とする。

（前止めボタンのカーディガンは禁止）

ただし、着用は冬服が認められている期間とし、儀式的行事では登壇する生徒は着用しない。

(3) 上履きは本校指定のものを使用する。下履きは運動靴とする。

(4) コートは、ピーコート、ダッフルコート（華美でないもの）などとする。

部活動で認められたウィンドブレーカー等（上）もコート代わりに着用してよい。

(5) 体育着、ジャージは本校指定の物とする。（ハーフパンツ以外は生徒名の刺繡入り）

(6) 授業時は、制服着用を原則とする。

（作業等のある授業で教科担任の許可があれば、体育着・ジャージでも良い）

(7) 給食時は、ランチョンマットを使用する。当番は持参したエプロン・三角巾を着用する。貸し出しあしない。

## 2 頭 髪

頭髪については、中学生らしい髪型とする。保健上、学習活動上から目に入らないようにし肩にかかったら、黒、紺、茶の細いゴムで結う。

## 3 持ちもの

(1) 持ちものにはすべて、はっきりと名前を書く。

(2) 金銭や教科書、文房具の貸し借りはしない。貴重品（腕時計など）や学習に不必要的物は学校へ持ってこない。

(3) 本校指定のバックはなく、両手があくリュックタイプのものが望ましい。

## 4 諸 届

(1) 欠席・遅刻・早退・その他の届けの場合、保護者から担任の先生に届け出ること。

(2) 住所、その他の変更があった場合は届ける。

# 東中学校生徒心得

## A 礼儀について

- (1) 先生や来訪者に会ったら「あいさつ」か「えしゃく」をし、生徒間でもあいさつを心がける。
- (2) 校長室・職員室などに入る時はルールを守って、入室しましょう。
- (3) 「ことばづかい」は、いつも正しく使うこと。

## B 登下校

- (1) 登下校のときは、交通規則を守り、特に下校のとき、よそに立ち寄ることのないようにすること。
- (2) 登校したら許可なく校外へ出でてはならない。
- (3) 校門の開錠は7時50分とする。
- (4) 余裕ある行動を心がけ、着席及び朝読書開始は8時30分とする。また出席確認は8時30分とする。
- (5) 登下校は制服を原則とする。
- (6) 登下校は徒歩を原則とし、自転車通学は特に許可された場合以外は認めない。
- (7) 最終下校時刻

	諸活動終了時刻	下校時刻
4月～ 9月15日	5:45	6:00
9月16日～ 9月30日	5:30	5:45
10月～ 2学期期末試験	4:45	5:00
2学期期末試験～ 11月30日	4:30	4:45
12月	4:15	4:30
1月	4:30	4:45
2月	5:00	5:15
3月	5:15	5:30

## C 校内での生活態度

- (1) 校舎、校具などを汚したり、傷つけたりしないように大切にする。
- (2) 病気、その他事故が生じたときは、直ちに先生に申し出ること。
- (3) 休み時間には、次の学習の準備をしておきましょう。
- (4) 特別教室、その他、用事のない部屋には無断で入らないこと。
- (5) 更衣のときは、衣類をそろえ、きれいに整とんする。
- (6) 危険な遊びをしない。
- (7) 窓ガラス・いす・その他公共物を破損したときは、先生に申し出ること。
- (8) 放送のチャイムが鳴ったら、自分に関係のないことでも最後まで静かに聞くこと。

## D 金銭の取り扱いについて

- (1) 集金があるときは、朝に先生または担当に提出する。
- (2) 金銭の貸し借りは絶対にしない。

# 東中タブレット宣言

## インターネットの利用に関して

- 一. 危険なサイトにアクセスしません
- 二. 学習に関係ないサイトにアクセスしません
- 三. インターネット上で知らない人とつながりません
- 四. インターネット上に個人情報を書き込みません
- 五. インターネット上の情報をうのみにしません

## 友達との交流に関して

- 一. 相手の気持ちを考えて利用します
- 二. 許可なく個人的なやり取りをしません
- 三. 授業に関係ない発言をしません

## 機械の取り扱いに関して

- 一. 水でぬれた手や汚れた手で触りません
- 二. 差し込み口にケーブル以外のものを差しません
- 三. 踏みそうなところや落ちそうなところに置きません
- 四. 自分のパスワードを他人に教えません
- 五. 許可なく設定を変えません

**私たちはこれらを守ることをここに宣言します。**

# 所沢市立東中学校 部活動に係る活動方針

## ◆ 活動の基本方針

- 学習活動と部活動との両立を通して、充実した学校生活の実践を図る。
- 計画的で効果的な活動の実践を通して、生徒の心身の健康の増進を図る。

## ◆ 指導体制の整備について

- 各顧問が年間、月間の活動計画及び、活動実績を作成し、管理職に提出する。
- 作成した各種計画については、生徒及び保護者に公表する。
- 管理職は適宜部活動の観察を実施し、必要に応じて顧問と面談を実施する。
- 外部指導者について積極的に活用し、専門的な指導を生徒に提供できるよう努める。

## ◆ 具体的な活動の進め方について

- 施設や設備の点検を定期的に実施し、事故の防止に努める。
- 体罰やハラスメントの根絶を目指し、職員研修を実施する。
- 生徒間のいじめやトラブル等の防止のため、顧問教諭、担任、養護教諭等の連携を図る。
- 教職員全員が参加する心肺蘇生法や AED 使用の研修を実施する。
- 生徒が自主的かつ自発的に活動できるよう支援する。
- 部活動費用（部費など）を徴収する際は、管理職の指導の下、保護者の理解を得るとともに、会計報告を行うなど適正な処理を実施する。
- 朝練習は、原則行わない。

## ◆ 適切な休養日の設定について

- 学期中は、原則として週2日以上の休養日を設ける。  
(平日1日以上かつ土日いずれか1日以上)
- 定期試験1週間前及び定期試験中の部活動は、学校全体の部活動休養日とする。
- 長期休業中は、学期中の休養日の設定に準じるとともに、サマーリフレッシュウィーク及び12/29～1/3を休養期間とする。
- 1日の活動時間は、長くとも平日は2時間程度、休業日は3時間程度とする。
- 大会等の前の休養日や活動時間に関しては上記の限りではない。
- 大会等に参加した場合は、早めに休養日を他の日に振り返る。
- 生徒や部顧問の過度の負担とならないよう参加する大会・コンクール等を精査する。

# 部活動活動基本方針

部活動名	活動基本方針
吹奏楽	①練習に意欲的に参加し、自己の技術と心身を高める。 ②パート練習などを通して好ましい部員同士の人間関係をつくる。 ③音楽を通して思いやりや感謝の心、集団での規律を身に付ける。
美術	①絵を描くこと、ものづくりを楽しみ、個人作品や共同作品を意欲的に制作できる雰囲気を大切にする。 ②基礎的な技術面だけでなく、それぞれの持ち味や個性を良い方に伸ばし、鑑賞などの時間も活用して互いに高めあい認めあえる関係をつくり、次世代に繋げていく意識をもって取り組む。 ③人に対しても物(材料や画材、教室など)に対しても、常日頃から感謝の気持ちをもって接する。
野球	部活動を通して、目標を達成するために必要なことを身に着けていきたい。大きな目標を達成するためには、時には苦しいことや辛いことに立ち向かって頑張ってほしい。また、野球をできることに感謝し、協力してくれる家族・仲間・学校に野球だけでなく私生活から恩返しをして、学校をより盛り上げることのできる部活を目指す。
ソフト	ソフトボールという競技を楽しむとともに部活動を通して将来にわたって役立つ人間力の向上を目指していく。技術面だけでなく、礼儀やあいさつ等、生活面での行動も大切にし、誰からも応援されるチームを目指していく。
サッカー	サッカーというスポーツを楽しむことが大前提。「サッカーが好き」という情熱を活動エネルギーの源に。そのうえで、自立した「サッカー選手」になることをを目指す。タイムアウトのないサッカーの試合において、自ら考えて動くことのできない人は「サッカー選手」にはなれない。さらに、サッカーができる環境にいることに感謝を忘れないこと。多くの人の支えで今の環境がある。だからこそ、みんなから応援されるチームを目指す。
陸上	陸上競技が大好きで、記録向上のためはもちろん、仲間のために全力で楽しみながら精一杯楽しめるチームとなる。また、陸上競技を通して、向上心を持って自らの目標のために行った努力が報われるという「達成感」を味わわせるとともに、社会で通用する「人間力」の育成を目指す。
テニス男	①ソフトテニスを通して人格の形成を目指す。→ 個性を生かす、善悪の区別、判断力の育成、役割分担 ②練習等の活動を通じて、生徒の自主的な活動を助長し、進んで規律を守り、互いに協力して責任を果たすなど、社会性を身に付ける。 → 個人目標の決定、自分の言動に責任を持つ、服装・マナー・態度の重視
テニス女	③生涯学習につなげられるような意欲・関心を育てる。→ソフトテニスの基礎・基本の重視、自信を持つ、結果よりも過程を大切に ④望ましい人間関係を育てる。→ あいさつ、望ましい先輩・後輩の関係、望ましい集団づくり
バスケ男	第一に学校生活をしっかりと送ること(学校生活をしっかりと送れないような場合は考えてください)。挨拶や返事・礼儀などはしっかりとすること。平日・休日練習には積極的に参加すること、土日出られないことが多いという生徒は難しい。仲間を大切(思いやりを持つ)にできること。部活で使う場所や道具を大切にすること。試合が多いので意欲的に参加できること。素直であること。
バスケ女	①家庭生活と学校生活をしっかりと送れるように指導します。 ②目標達成のために努力し続けられるように指導します。 ③習い事等ある場合は、部活としっかりと両立できるように支援します。 ④学年を超えて、お互いに励ましあい、向上するよう指導します。
バレー男	①仲間や自分に関わる、全ての人・場所・環境に感謝にすること。(あいさつ・礼儀) ②真面目にコツコツと積極的に練習に取り組むこと。(勤勉) (※休日を含め、部活の練習の参加が少ない・参加態度の良くない場合は大会等に選手としてユニフォームを着ての出場は難しい。) ③学校生活を第一に、時間・提出物・学校・社会の決まりを守ること。チーム・学校・世の中(社会)に迷惑をかけるようなことをしないこと。(規律)
バレー女	①部活動に一生懸命取り組むことはもとより、学校生活もきちんと出来るように心がけること。 ②挨拶や返事がしっかりとできる生徒になること。 ③最後まであきらめないことを心掛けること。 ④仲間を大切にすること。 ⑤対外試合が多いので、意欲的に参加し、自分の役割をしっかりと果たすこと。
卓球男	①普段の学校生活をしっかりと送ること。 ②挨拶や返事、礼儀など、学校内で一番しっかりとできる部活を目指しています。心がけること。 ③土日を含め、練習には積極的に参加すること。 ④学校や地域の方、保護者の方に感謝の気持ちを持ち、部活で使う場所や道具を大切にすること。
卓球女	①普段の学校生活をしっかりと送ること。 ②挨拶や返事、礼儀など、学校内で一番しっかりとできる部活を目指しています。心がけること。 ③土日を含め、練習には積極的に参加すること。 ④学校や地域の方、保護者の方に感謝の気持ちを持ち、部活で使う場所や道具を大切にすること。
剣道	①剣道を通して基礎体力を養うとともに、基本的な礼儀を身に付ける。 ②稽古を通して強い精神力を養うとともに、クラス・学年・学校の役割を積極的に行うことで、部活動だけでなく多くの場面で力を伸ばす。 ③剣道部の活動を通して部員相互の友情を育て、仲間の大切さを学ぶ場とする。 ④県大会出場を目標として稽古し、試合だけでなく、昇段審査も含め自らの目標を持って、積極的に活動する。



## 部活動に係る費用等(令和7年度資料)

部活動名	部員数	部費	必要な道具にかかる費用	その他	土日の有無	長期休業 夏季 (最大20日)	長期休業 冬季 (8日)
吹奏楽	21	月1,000円	譜面台、チューナー、メンテナンスセット等(10,000円程度) 楽器によってはマウスピース等の購入が必要	大会参加の際、会場によつては交通費がかかります。	基本土曜AM	約20日	約5日
美術	33	基本的には無い (有志でスケッチに出かける等の場合は希望者で集金)	自分で使う画材は、基本的に自分で用意する (美術室の美術部用画材および材料は顧問や部員に確認してから使用可能)	土日・祝日基本は無(行事前等臨時で活動の可能性は有)			
野球	15	前期 2000円(全学年) 後期 3000円(1, 2年生)	ユニフォーム一式(15,000円程度) グローブ、スパイク(15,000円程度) バーカー(7,000円程度)	遠征の移動手段は自転車・公共交通機関・車出しどなります。車出しにご協力いただくこともあります。	有	約20日	約3日
ソフト	20	1・2年生:2000円 3年生:1000円	ユニフォーム一式(9,000円程度) グローブ、スパイク(15,000円程度) ウインドブレーカー(10,000円程度)	大会参加の際、会場によつては交通費がかかります。	基本土曜AM	約20日	約5日
サッカー	12	全学年 3,000円 (協会登録費含)	スパイク(5,000円~10,000円程度) すねあて、サッカーソックス(2,000円程度) 練習試合用ユニフォーム(5,000円程度) ウインドブレーカー(11,000円程度)※希望者のみ	練習試合の際の交通費が必要です。バスモ等を用意して下さい。	基本土曜AM	約20日	約5日
陸上	36	3,000円 (登録費含む)	ユニフォーム(12,000円程度) スパイク(10,000円程度) ウインドブレーカー(11,000円程度)	陸上連盟登録費(1,150円) 各種記録会参加費 その他大会参加費や練習試合の交通費がかかります。	基本土曜AM	約20日	約5日
テニス男	14	1・2年生 700円 (連盟登録費)	ユニフォーム(10,000円程度) ウインドブレーカー(9,000~10,000円程度)※希望者のみ ラケット、テニスシューズ(10,000円程度)	その他大会参加費や練習試合の交通費がかかります。	有	約20日	約5日
テニス女	16	1・2年生 700円 (連盟登録費)	ユニフォーム(10,000円程度) ラケット、テニスシューズ(10,000円程度) ウインドブレーカー(10,000円程度)※希望者のみ	その他大会参加費や練習試合の交通費がかかります。	有	約20日	約2日
バスケ男	19	選手登録費1,800円 チーム登録費部費から スポーツ保険1,450円 消耗品費等2,750円	バスケットボールシューズ※各自で購入 Tシャツ・ロングパンツ(合わせて8300円~) ウインドブレーカー(16500円~) リバーシブルのナンバリング(7000円~) ユニホーム(20000円~)	練習試合等の交通費がかかります。	有	約20日	約5日
バスケ女	10	選手登録費1,800円 スポーツ保険1,450円 チーム登録費1,000円	バスケットボールシューズ(10,000円程度)※各自で購入 Tシャツ・ロングTシャツ・パンツ(6,600円程度) 練習試合用ユニフォーム(5,400円程度) ウインドブレーカー(9,000円程度)	練習試合等の交通費がかかる場合があります。	有	約20日	約5日
バレー男	15	1.2年生:5,000円 3年生:3,000円	ソックス(1,000円程度)※各自購入可 サポーター(3,000円程度)※各自購入可 バレーボールシューズ(6,000円程度)※各自購入可 ゲームパンツ(3,000円程度)、チームTシャツ(2,000円程度) ウインドブレーカー(10,000円程度)	練習試合等の交通費がかかります。 ※PASMO等のご用意をお願いします。	有	約20日	約5日
バレー女	21	1.2年生:4,000円 3年生:2,000円	ソックス(1,200円)、ゲームパンツ(2,500円)、バレーボールシューズ(6,000円程度)、ひざサポーター(1,800円程度)、ひじサポーター(2,000円程度)、ブレイティシヤツ(2,000円)×2枚程度、ウインドブレーカー(10,000円程度)	大会前1か月は土日両方練習試合にでかけることもあります。遠方の試合などは保護者の方の車送迎にご協力いただくこともあります。	有	約20日	約5日
卓球(男)	16	なし ※必要に応じて微収します。	ラケット等 10,000円前後 ユニフォーム上下1組 12,000円前後 卓球シューズ 5000円前後(上履きでも可) ウインドブレーカー10000円前後・卓球協会への登録800円は希望者のみ必要となります。	その他大会参加費や練習試合の交通費がかかります。	有	約20日	約5日
剣道	13	なし ※参加費などが必要な時に、集金します。	防具、竹刀等剣道用具一式(60,00~70,000円程度) ※剣道具の貸し出しも可能です。お声かけください。	昇段審査(1級・初段・二段) 受審希望者は… 別途、「審査料」「合格登録料」がかかります。	基本土曜AM	約20日	約5日

日	曜	4月	日	曜	5月	日	曜	6月	日	曜	7月	日	曜	8月	日	曜	9月	日	曜	10月	日	曜	11月	日	曜	12月	日	曜	1月	日	曜	2月	日	曜	3月		
1	水	春季休業	1	金	教育相談③ (45)	1	月		1	水	専門委員会④	1	土		1	火	給食開始 朝読書開始 遊鑑訓練②	1	木	中間テスト①	1	日		1	火		1	金	元日 閉学日	1	月		1	月	公立特色検査		
2	木		2	土		2	火	生徒朝会③ (壮行会)	2	木		2	日		2	水		2	金	全校除草作業①	2	月	合唱コンクール	2	水	スキー教室保護者会	2	土	閉学日	2	火	1年スキーカラーリング① 2年蹲場体験①	2	火	生徒朝会⑨ 公立追検査		
3	金		3	日	憲法記念日	3	水	歯科検診	3	金	評議会④	3	月		3	木	教育実習開始	3	土		3	火	文化の日	3	木		3	日	閉学日	3	水	1年スキーカラーリング② 2年蹲場体験②	3	水	専門委員会⑫ 救命講習① (3年)		
4	土		4	月	みどりの日	4	木	学総体①	4	土		4	火		4	金		4	日		4	水		4	金		4	月		4	木	2年蹲場体験③ 1年1、5、6カット	4	木	救命講習② (3年)		
5	日		5	火	こどもの日	5	金	学総体② 通信陸上県大会	5	日		5	水		5	土		5	月	体育祭予行準備	5	木		5	土		5	火		5	金		5	金	評議会⑫ (救命講習③ (3年)) 入学許可候補者発表		
6	月		6	水	振替休日	6	土	学総体③ 通信陸上県大会	6	月		6	木		6	日	北辰テスト	6	火	体育祭予行	6	金		6	日	北辰テスト	6	水		6	土		6	土			
7	火	準備登校	7	木	教育相談④ (45)	7	日		7	火	3年修学旅行①	7	金		7	月		7	水	全校除草作業② 新人陸上県大会	7	土		7	月		7	木		7	日		7	日	3学期 3年3学期		
8	水	入学式・始業式	8	金	教育相談⑤ (45)	8	月		8	水	3年修学旅行② 学総体県代表者会議	8	土		8	火	生徒朝会⑤ (壮行会) 新人陸上県準備会	8	木	新人陸上県大会	8	日	北辰テスト	8	火	学年朝会⑤ 全校三者相談①	8	金	始業式	8	月	教育相談アンケート③	8	月		52	43
9	木	避難訓練① 教科書配布 写真撮影	9	土		9	火	学総体予備日①	9	木	3年修学旅行③ 期末短縮・大掃除週間↓	9	日		9	水	専門委員会⑤ 新人陸上市内大会	9	金	体育祭準備	9	月	3年三者相談①	9	水	全校三者相談②	9	土		9	火	学年朝会⑥ 公立ネット出願最終日	9	火	学年朝会⑧		
10	金	給食開始日 新入生歓迎会 (清掃なし) 7組新入生交流面談①	10	日		10	水	専門委員会③ 学総体予備日② 教育実習終了	10	金	3年生1・2校時カット	10	月		10	木	新人陸上予備日①	10	土	体育祭	10	火	学年朝会⑤ 3年三者相談②	10	木	全校三者相談③	10	日		10	水	専門委員会⑪ (3年最終)	10	水	200 191		
11	土		11	月	県学調3年 諸活動停止期間	11	木	東中検定 (国語) 諸活動停止期間↓ (案1)	11	土		11	火	山の日	11	金	東中検定 (英語) 評議会⑤ 新人陸上予備日②	11	日	体育祭予備日① 北辰テスト	11	水	3年三者相談③	11	金	全校三者相談④	11	月	成人の日	11	木	建国記念の日	11	木	卒業式予行		
12	日		12	火	県学調2年 生徒朝会② 内科検診②AM	12	金	評議会③ 学総体予備日③	12	日		12	水		12	土		12	月	スポーツの日	12	木	3年三者相談④ 諸活動停止期間↓	12	土		12	火	避難訓練③ 給食開始日	12	金	出願書類提出①	12	金	卒業式準備		
13	月	仮入部① 朝読書開始日 清掃開始日 7組新入生交流面談①	13	水	県学調1年 専門委員会②	13	土		13	月		13	木		13	日		13	火	10月10日振替休日	13	金	3年三者相談⑤	13	日		13	水	専門委員会⑩ 学校保健委員会	13	土						
14	火	仮入部② 発育測定 7組新生交流面談①	14	木	通信陸上県内予選会	14	日		14	火	生徒朝会④ 薬物乱用非行防止教室 (リモート、4校時)	14	金		14	月		14	水	体育祭予備日② 前期通知表配布 (1、2年 6校時) 市内駅伝準備会	14	土	県駅伝大会	14	月	全校三者相談⑤	14	木		14	日	北辰テスト					
15	水	時間割開始 教育相談アングレート①	15	金	評議会② 通信陸上予選会	15	月		15	水		15	土		15	火	学年朝会③	15	木	市内駅伝	15	日		15	火	生徒朝会⑦	15	金	東中検定 (数学) 評議会⑨	15	月	出願書類提出② 諸活動停止期間↓	15	月	卒業式		
16	木	仮入部③	16	土		16	火	生徒総会 (水曜日課45分授業) 水泳記録会準備会	16	木	大掃除 給食最終日	16	日		16	水		16	金	市内駅伝予備日	16	月		16	水	専門委員会⑨	16	土		16	火	生徒朝会⑨ 出願書類提出③	16	火	生徒朝会⑩		
17	金	仮入部④	17	日		17	水	3学年保護者会 (修学旅行6校時)	17	金	終業式 譲集	17	月		17	木	新人大会1日目	17	土		17	火	生徒朝会⑥	17	木	期末短縮・大掃除週間↓	17	日		17	水	志願先変更①	17	水			
18	土		18	月	中間テスト①	18	木	期末テスト① (案2) 諸活動停止期間↓ (案1) 水泳記録会予備日	18	土	学総体陸上県大会	18	火		18	金	新人大会2日目	18	日		18	水		18	金	評議会⑨	18	月		18	木	志願先変更②	18	木	期末短縮・大掃除週間↓ ※7日前から対応 7組・1年保護者会 (清掃あり)		
19	日		19	火	中間テスト②	19	金	期末テスト② (地区別一斉下校) (案2)	19	日	学総体陸上県大会 北辰テスト	19	水		19	土	新人大会3日目	19	月		19	木	期末テスト①	19	土		19	火	生徒朝会⑧	19	金	評議会⑪ (3年最終)	19	金	7組・2年保護者会		
20	月		20	水	学年朝会① (必要に応じて) 眼科検診PM	20	土	学総体陸上 (案1※早稲田次第)	20	木	夏季休業! 海の日	20	木		20	日	学年朝会④ 生徒会本部役員選挙	20	火	期末テスト②	20	木		20	水		20	土		20	土						
21	火	生徒朝会① 心電図検査PM	21	木	教育実習開始	21	日	北辰テスト	21	火	全校三者相談①	21	金		21	月	敬老の日	21	水	専門委員会⑥ (前期最終)	21	土		21	月	私立入試中心日①	21	日		21	日	春分の日					
22	水	専門委員会①	22	金	夏服販売 (7:30~8:15)	22	月		22	水	全校三者相談②	22	土		22	火	国民の祝日 諸活動停止期間↓	22	木		22	日		22	火	私立入試中心日②	22	月		22	月	振替休日					
23	木	1年保護者会 (13:40~) 2年保護者会 (14:00~) 3年保護者会 (14:20~) ※全体会はリモートで実施 7組懇親会	23	土		23	火	学年朝会②	23	木	全校三者相談③	23	日		23	水	秋分の日	23	金	評議会⑥	23	月	勤労感謝の日	23	水	給食最終日	23	土	私立入試中心日③	23	火	天皇誕生日					
24	金	部活動本入部 3年全国学習会 (国語・数学・英語) 評議会①	24	日		24	水		24	金	全校三者相談④	24	月	教育実習事前打ち合わせ (13:00~)	24	木	新人予備日①	24	土		24	火	学校朝会⑤	24	木	大掃除	24	日		24	水	期末テスト② 3年5校時で下校	24	水	給食最終日		
25	土	土曜公開 部活動保護者会 PTA総会 (書面開催) おやじの会総会 (9:00~) PTA全体会 (10:00~)	25	月		25	木	期末テスト① (案1)	25	土		25	火		25	金	新人予備日② 教育実習終了	25	日		25	水	専門委員会⑧	25	金	終業式	25	月		25							