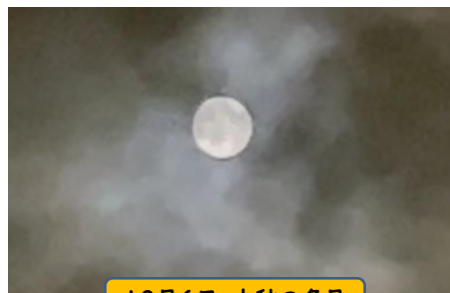


「月の呼び名」

校長 平沢 晃

秋は夜空が綺麗な季節です。中でも月が綺麗に見えます。なんかいいものです。今年、2025年（令和7年）の中秋の名月はすでに過ぎてしまいましたが10月6日の月曜日でした。雲の多い空でしたが、ご覧になった方も多かったのではないかと思います。

10月の満月のことを「中秋の名月」といいます。特に美しい月を指す言葉です。秋の真ん中を意味する「中秋」と、美しい月を意味する「名月」を組み合わせたもので、空気が澄んで月が鮮やかに見えることから名付けられました。



日本の風習の一つに「お月見」がありますがこの中秋の名月を眺め、秋の収穫を祝い、月見団子やすすき、秋の収穫物をお供えし自然の恵みに感謝する行事ですね。大切にしたい風習です。我が家では月を眺めることよりも月見団子を食べるのが中心みたいですが・・・お恥ずかしい限りです。日本の満月の呼び名は他には「望月」があります。「望」は月が満ち始めることを指すそうですので満月を望月と呼ぶそうです。

満月は10月だけではなく毎月1度はあります。日本では他の月のことも望月といいますが、アメリカでは先住民の方々が季節や自然の出来事にちなんだ呼び方で呼んでいます。それを紹介します。1月「ウルフムーン（狼月）→オオカミの遠吠えをする声がよく聞こえることから」、2月「スノームーン（雪月）→厳しい寒さと盛んな降雪から」、3月「ワームムーン（虫月）→虫が現れる、日本の啓蟄です」、4月「ピンクムーン（桃月）→この季節に咲くピンクの花にちなんで」、5月「フラワームーン（花月）→多くの花がさくことから」、6月「ストロベリームーン（苺月）→イチゴの収穫月にちなんで」、7月「バックムーン（雄鹿月）→バックとは鹿のこと、鹿の角が生え変わる時期から」、8月「スタージョンムーン（チョウザメ月）」、9月「ハーベストムーン（収穫月）→農作物の収穫の時期から」、10月「ハンターズムーン（狩猟月）→狩猟が始まる時期から」、11月「ビーバームーン（ビーバー月）→ビーバーが巣作りを始める時期から」、12月「コールドムーン（寒月）→寒さが本格的になる時期から」と呼んでいます。一年の季節の移り変わりに合わせた素敵な呼び方だと思います。アメリカでは日本の中秋の名月は「ハンターズムーン」となりますが、今年（2025年）は10月が農産物を収穫する時期になったことから「ハーベストムーン（収穫月）」と呼んでいるそうです。

さて、満月の時、やってはいけないことがあるのをご存じでしょうか・・・東洋医学によると月の満ち欠けが健康に影響することがあるとのこと。確かに月の引力の関係で潮の満ち引きが関係するようには何らかの影響はありそうです。また近年の研究でも関係はないとは言えないということを発表する方も増えてきました。ではしてはいけない事は・・・「暴飲暴食」→エネルギーが溜まりやすく、太りやすくなるほか、お酒にも酔いやすくなるため控えるべきです。「感情的な行動・無計画な行動」→

気が大きくなり、思いつきだけで行動すると収集がつかなくなる可能性があります。「自暴自棄、自分を責める」→潜在的な欲求や緊張感から、このような状態に陥りやすくなります。「睡眠の質を下げる行動(夜更かし)」→満月は睡眠の質が低下しやすい時期であり、心身の不調が出やすいため注意が必要です。「心身のバランスに配慮する」→エネルギーが高まりやすい時期だからこそ、落ち着いて物事を考え、自分を労わることが大切です。などがあります。これらのことは満月の日に限らず普段より注意が必要なことだと思います。

10月のこの時期、年度の半分を迎え、いろいろと疲れも出てくることかと思えます。落ち着いて物事を考え、自分を労わる、やるべきことを見直し、整理する時間を作り、そして計画的な行動を心がける。そんな習慣作りが大切です。10月に限らず普段から気を付けていきたいことばかりですので、毎月1回。満月が注意をうながしてくれていると考えるといいかもしれません。次の満月は11月5日、ビーバームーンでスーパームーン(1年の内で、一番大きく見える満月)です。気にかけていくのもいいかもしれません。

学校も令和7年度も後半に入りました。生徒会も新役員が選出され、学校の体制も変わり、後期の委員会が動き出しています。部活動も2年生が部長となり活動が始まっています。そして3年生は自分のために自分の力をさらに高めていく時期になります。あらためて生活リズムを整え進んでいきましょう。2学期の後半は大きな行事の音楽祭が待っています。そのための特別練習も始まりました。校舎内には練習の歌声が広がっています。どんな音楽祭になるか今から楽しみです。お時間がゆるしましたらぜひいらっしゃってください。



満月の時にやってはいけないことを意識し、あらためて生活リズムを整え一日一日を大切に過ごしていきましょう。月の王女のプリンセス・セレンティ(セーラームーン)に「月に代わってお仕置きよ!」と言われぬように律していきたいと思うයි。です。

2学期後半、よろしくお願いします。

10組より



掲載が遅れて
しまいました
申し訳ありません。

10組の活動-修学旅行

9月6日(土) ~ 9月8日(月)



2泊3日の奈良・京都への修学旅行では歴史や文化にふれながら、友達と過ごす時間をたっぷり楽しみました。

出発前は緊張した表情も見られましたが、奈良公園で鹿にせんべいをあげたり、京都の街並みを散策したりするうちに、自然と笑顔が広がっていきました。

今回の修学旅行では自分の荷物を整理したり、友達と声を掛け合ったりと、1人1人が自分のペースを大切にしながら頑張る姿がたくさん見られました。夜には「もう1泊したい」という声も聞かれ、充実した時間が過ごせたことが伝わってきました。

今回の修学旅行を通して、友達との絆や自信が深まった心温まる3日間でした。

【10組 修学旅行担当】

10組の活動-職場体験

9月24日(水) ～ 9月25日(木)

9月24日(水)と25日(木)の2日間、10組の職場体験を実施しました。

10組の1年生から3年生の生徒18名が、老人ホーム、保育園、農園、特例子会社(事務・清掃業)において、仕事の体験をさせていただきました。

体験前に各事業所に電話で連絡をする際には、電話をかけること自体を経験したことがないという生徒もあり、とても緊張した様子でした。しかし、事前訪問や実際の仕事の場面において、各事業所の方々に温かく対応をしていただいたおかげで緊張がほぐれ、「一生懸命がんばろう」という気持ちで仕事に臨むことができたようです。

職場体験後には、生徒たちから「マナーについて、改めて大事だと思った。」「仕事は大変だったが、終わったときに達成感があった。」「農作業は、私たちが見ていないところでこんなに苦勞しているのだということがわかった。」「働くということは、人の役に立つことであるということがわかった。」という感想がありました。今回の経験を通して、働くことの大変さや、人とのかかわり方などを学ぶことができたのではないかと思います。また、自分の進路について考える良い機会となったのではないかと思います。この経験を、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



【10組 職場体験担当】

2学年

職場体験を終えて



10月8日(水)～10日(金)の3日間にわたって職場体験学習が実施されました。事前学習では、お世話になる事業所の方々に提出するための履歴書を書く学習を本年度から始めました。履歴書書きでは自己について振り返るよい機会になり、職場体験本番に向けてのやる気を高めることができました。3日間での体験を終えて、「働くことが大変だということが分かった」「とても楽しかった」などの前向きな意見を生徒たちから聞くことができました。

事業所の方々からも「とても熱心に取り組んでいた」「挨拶をしっかりとしてくれて、気持ちがよかった」などのお褒めの言葉をアンケートでたくさんいただくことができ、2年生の素晴らしいところや良さが色々な人に分かってもらえて、先生たちも嬉しい気持ちになりました。しかし、体験終了の連絡をし忘れた人が毎日多かったり、事業所に忘れ物をする人がいたり、課題も見られました。

そのような課題を忘れず、そして同じ失敗をしないことが大切です。次の学年行事である校外学習にしっかりと生かしていきましょう。

全体として大成功に終わった職場体験学習でした。今回の職場体験学習を通して学んだことを今後の学校生活でも生かし、よりよい集団となってこれからの三中をどんどん引っ張っていく学年に成長してくれることを願っています。

【 職場体験学習担当 】

※ 16日(木)より音楽祭特別練習が始まりました。

いよいよ音楽祭に向け、本格的に動き出します。

各学年と10組の担当者より音楽祭に向け期待することを書いてもらいました・・・！

音楽祭に期待すること



3学年より

「最後の音楽祭に臨む3年生へ」

いよいよ、みなさんにとって最後の音楽祭がやってきました。この3年間で振り返ると、本当にいろいろなことがありましたが、新しいクラス、新しい仲間、うまくいかない日も、笑い合った日も、そのひとつひとつの積み重ねが、今という特別な瞬間につながっています。音楽祭は、単に「歌を歌う行事」ではありません。心を合わせ、声を重ね、仲間とひとつの作品を創り上げる場です。練習の中で、意見がぶつかったり、うまくいなくて悔しい思いをしたりした人もいます。でも、そのたびにみんなが前を向き、少しずつ成長してきました。その努力と過程こそが、音楽祭当日の舞台に立つあなたたちの一番の力です。ステージに立つときは、どうか思い切り楽しんでください。

自分の声を、仲間の声を、そして音楽が生まれる瞬間を感じながら、“今”という時間を大切に味わってほしいと思います。音楽は不思議です。終わってしまえば音は消えるけれど、そのとき心に生まれた感情や景色は、ずっと消えません。3年生の歌声は、みなさんの青春の証として心に刻まれるでしょう。

みなさんのハーモニーが、会場いっぱいに響き渡ることを楽しみにしています。

【第3学年教員一同】

2学年より

「音楽祭 2年生に期待すること」



音楽の授業の集大成の1つである音楽祭で、2年生には大きく2つのことを期待しています。

1つは、1年生の憧れとなる合唱を目指してほしいことです。去年から1年間でどれだけレベルアップしたかをぜひ後輩に合唱で聴かせてほしいと思います。1年生の来年の目標になってもらえるように頑張りましょう。

もう1つは、3年生を感動させる合唱を目指してください。3年生の合唱のクオリティは毎年目を見張るものがあります。その3年生から一目置かれる合唱をぜひ2年生で実践しましょう。

素敵な音楽は人の心を動かします。そんな合唱を目指し、音楽祭を成功できるよう2学年として練習していきましょう。

【第2学年 文化行事委員】

1学年より



1学期では運動会で元気な姿を見せてくれた1年生ですが、同じく「声を出す」と言っても、「応援」と「合唱」では大きく違います。そして、ただ元気に歌えばいいというわけでもない中学校の音楽祭ではどのような合唱をしてくれるのか、とても楽しみです。

今年も2・3年生は素晴らしい合唱を見せてくれると思います。そんな先輩たちに少しでも追いつけるように、1年生も頑張りたいと思います。

それぞれの学級の個性を生かしつつ、素晴らしい合唱を創り上げたいと思います。

【第1学年主任】

10組より

「音楽祭に向けて」

10組は、合唱とトーンチャイムの合奏をします。



合唱では、「自分の夢に向かって歩いていこう」というメッセージを伝えようと練習をしています。怒鳴ったり地声になったりしないで、どうしたら会場に響く声を出すことができるのか、考えながら取り組んでいます。

トーンチャイム合奏は、三中で10組だけが取り組んでいるものです。聞く人が、感動する音楽をどう作っていくか…。トーンチャイムを振る力加減、タイミングを合わせることに、今、全力で取り組んでいます。それぞれ個性豊かな生徒たちが、一つのものを作り上げ、達成感を味わうことができるようにしたいです。

【10組主任 小林 菜穂子】

★自由曲を紹介します。

	1年	2年	3年
1組	怪獣のバラード	旅立ちの時	信じる
2組	行き先	今を生きる	Cantare
3組	HEIWAの鐘	時を越えて	結
4組	COSMOS	絆	桜の季節
5組	My Own Road	あなたへ	青い鳥
6組	地球星歌	ハートのアンテナ	虹
7組	輝くために		
8組	マイバラード		
10組	合唱「手のひらをかざして」 合奏(トーンチャイム)「ハナミズキ」		



生徒の活躍

○水泳

- ・第73回東京都中学校学年別水泳競技大会
1年男子100M平泳ぎ 【第5位】 1分14秒59



○バドミントン

- ・第63回小平市民スポーツ祭 バドミントンの部
中学生以下男子の部 【第3位】



○ソフトテニス

第 69 回東京都中学校第 10 ブロック秋季ソフトテニス新人大会

★個人戦 【第7位】 2年生 2 ペア

★団体戦 【第3位】



○吹奏楽

・第65回東京都吹奏楽コンクール(第 73 回全日本吹奏楽コンクール予選)

【金賞(5年連続)】 全国大会(18 日土曜日 宇都宮市文化会館) 東京都代表選出



○百人一首

・第 32 回全国競技かるた多摩大会

中学生団体の部 【優 勝】 1 チーム

【準優勝】 1 チーム



これからの予定



○10月23日(木)

・音楽祭りハーサル 【体育館】

○10月30日(木)

・音楽祭 【ルネこだいら・大ホール】

○11 月 4日(火) ~11日(火)

・進路面談(3年生) 全学年午前授業【給食あり】

○11月 5日(水)

・小中連携の日 全学年午前授業【給食あり】

○11月 8日(土)

・さわこみの日・学校公開

○11月10日(月) ・ 11日(火)

・放課後質問教室

○11月12日(水) ~14 日(金)

・期末考査 【給食あり 12 日・14 日、給食なし13日】

○11月18日(火)

・避難訓練

○11月20日(木)

・マラソン校内記録会(10組)【小金井公園】

○11月23日(日)

・スピーキング・テスト(3年生)

○11月28日(金)

・4 時間授業(3 年生) 5時間授業(1・2年生)

