



「姿勢はどうですか・・・」

校長 平沢 晃

先日行われました音楽祭では、たいへん多くの保護者の皆様にご鑑賞いただき、温かいご声援を賜り、心より感謝申し上げます。温かく見守っていただいたからこそ、生徒たちは思いを込めた素晴らしい合唱を披露することができました。ありがとうございました。

合唱をおこなう際、「姿勢」というものが歌声の質を大きく左右しますが、生徒たちはきちんとした姿勢をとり、合唱をおこなってくれていました。だからこそ、あれだけ素敵な合唱がつけられたのだと確信する次第です。

さて、この「姿勢を正す」という言葉には、「気持ちを入れ替えて物事に真剣に取り組む」という精神的な意味と、背筋を伸ばして正しい体の形にすることという身体的な意味の二つがあり、これらは実は密接に関連しています。先月、授業観察で生徒たちの授業の様子を見てきた際、学習時の姿勢がさまざまに少し気になりましたので、今回はこの身体的な姿勢を見つめてみたいと思います。

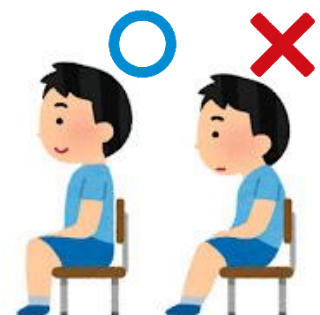
今、自分の学習をする時の姿勢はどうでしょうか？学習するときの姿勢が悪いと、身体の傾きなどで疲れやすくなったり、集中力が続きにくくなったりするデメリットがあります。一方で、姿勢を正しくすることは、適度な緊張（ポジティブなストレス）を生み出し、脳を覚醒させて集中力やパフォーマンスを高めるのに役立ちます。この適度な緊張が集中力や思考力を高め、学習効率の向上につながることは、「ヤーキーズ・ドッドソンの法則」と呼ばれる心理学の法則によって科学的に証明されています。

学習時における正しい姿勢として、椅子には深く腰かけ膝をそろえること、机と体の間は握りこぶしひとつ分くらい開けること、背筋はぴんと伸ばすことを意識し、胸を張りすぎないこと、そして顎を軽く引いて頭をまっすぐに保つことが挙げられます。確かに、机に伏せている、身体が別方向を向いている状態では学習の効果が上がるとは言い難いでしょう。猫背になると呼吸が浅くなり集中力が低下しますし、頬杖や足を組む姿勢、極端に傾いた姿勢は、背骨や骨盤のゆがみの原因となり、体の一部に余計な負担がかかるため、真のリラックスとは異なります。真のリラックスは、正しい姿勢で学習した後、休憩時に軽い運動や音楽を聴くなどで適度な休息を入れることであり、学習時は意識的に正しい姿勢を保つことが大切です。

また、近年ではスマートフォンの使いすぎによるうつむき姿勢が、ストレートネックや肩こり、集中力・判断力の低下といった様々な弊害につながっています。

物事に取り組むのに最適と言われる秋、この時期に「姿勢を正す」ことから、気持ちを引き締め、学習の成果に繋げていきましょう。

11月から12月へと季節は移り、2学期も後半となります。今後ともご協力をお願いいたします。



音楽祭を終えて



音楽祭特別練習が10月16日(木)から始まり、放課後の校舎内は全学年の合唱練習でにぎわっていました。

本番一週間前には、感染症での体調不良者が出ているクラスもあり、マスクをつけての合唱練習を行う時期もありましたが、感染症が広がることもなく、10月30日(木)に全学年一緒にルネこだいらでの音楽祭が予定通り行われました。

最初の一学年の合唱から最後の三学年の合唱まで、緊張感のある雰囲気を保ちながら、各学年の良さが出ていたすばらしい合唱でした。三中の合唱のレベルの高さを感じられた一日でした。

印象的だったことは三年生の学年合唱の声の壮大さに、聴いていた一年生が素直に驚いて後ろを振り返っている様子も見られたことです。また合唱部、吹奏楽部の演奏では、どの学年も緊張から

解き放たれ、楽しんでいました。そんな様子を見ると全学年一緒に音楽祭を行うことの良さを改めて感じました。

今回の音楽祭で、保護者のみなさまには鑑賞席が2席までとご不便をおかけしまして申し訳ありませんでした。また当日の朝のお弁当の準備などご協力していただき、ありがとうございました。



【 文化的行事委員会 委員長 】

10組より

「みんなで作り上げた演奏」

今年の5月、運動会練習の行進で、生徒たちの足がバラバラな様子を見て、今年のトーンチャイムの合奏はどうなってしまうのだろうか…と、正直不安でした。しかし、生徒たちの努力と保護者の方のご協力、そして先生方のサポートで、最高の演奏ができた実感しています。

「ハナミズキ」のトーンチャイム合奏では、「弱く」とか「やわらかく」といった抽象的な表現では伝わりにくく、楽器を振り下ろす速さや力加減の調整が難しい生徒がいました。でも、保護者の方が電車好きの彼に、電車のエンジン音に例えて話をしてくださり、固い音しか出せなかった彼は、見事に美しい音色を響かせることができるようになりました。他の生徒も、1秒にも満たない0.数秒のタイミングのずれを合わせることを何度も練習をし、うまくできたときは、自然と拍手が起こっていました。緊張やプレッシャーで学校に行きたくないという生徒、吐き気がしてみんなと一緒に給食を食べられない生徒…。いろいろなタイプの生徒がいる10組。感覚過敏でYシャツの肌ざわりが苦手で、一年中ジャージで登校している生徒が、15分だけ我慢して、標準服で舞台に立ちました。みんな、自分との戦いを乗り越えて、仲間と共に大きな舞台で歌い、演奏したことは、これからの自信になると思います。また、会場でのみなさまの温かい大きな拍手が、生徒たちに達成感を味わわせてくださったと思います。ありがとうございました。



【 10組主任 】

さわやかコミュニティの日

2学年より 「東京大空襲体験伝承者講話を聞いて」

11月8日(土)に、平和学習として、国立市から講師をお招きして東京大空襲体験伝承者講話を実施しました。

空爆を体験した方が空襲にあう前夜にしていたことや、空爆されていたまさにその瞬間に何をしていたのかなど、多くの貴重な話をさせていただきました。

社会の授業などでは学ぶことができない、細かい内容の話に生徒は真剣に講師の話聞いていました。

戦争の悲惨さや、二度と戦争を起こしてはいけないことを生徒たちは再認識し、平和に貢献しようとする気持ちをもつことができ、とても勉強になり、そして充実した時間になりました。

【第2学年 さわやかコミュニケーション担当】



1学年より

11月8日(土)さわやかコミュニケーションの日に、1年生は地域清掃活動を行いました。

事前学習では、各教室で小平市のゴミの捨て方を学び、班ごとの役割分担を確認しました。その後、グリーンロードに向かい、各クラスで班ごとに協力して落ち葉拾いを行いました。地域の環境や美化活動に関心をもつ良い機会となりました。

【事後の振り返り(「生徒の感想」抜粋)を掲載します。】

○ゴミの分別の学習では、ゴミを捨てるために多くの工夫がされていることが分かりました。袋を分けたり、リサイクルをしたりするなどの環境対策をしていて新たな学びがありました。

○私はゴミを外に出したり、新しい袋をつけたりするなどしかしたことがなかったので、母がいつも家族のために、忙しい朝でもやってくれているんだなと思いました。

○班の活動では、最初はうまくまとまらないこともあったけれど、だんだんみんなで協力して活動に取り組むようになっていき、一人一人がきちんと周りを見て困っている人がいたら助け合えるようになりました。

○今日グリーンロードを清掃して、きれいになってすごく嬉しかったし、地域のためになれてよかった。家でももっと掃除やゴミ捨てを手伝おうと思いました。

生徒たちは今回の清掃活動を通して、いろいろな感想をもってくれました。

当日、ご協力してくださった保護者の皆様、ありがとうございました。



生徒の活躍

○吹奏楽

第73回全日本吹奏楽コンクール【金賞(5年連続)】



○サッカー

- ・第 39 回小平市サマーカップ【優勝】 【ベストイレブン】 大館 史朗
- ・第 10 ブロックサッカー新人大会【優勝】 ※都大会出場決定



○女子バレーボール

- ・第 10 ブロック新人大会【3位】 ※ 都大会出場決定



○女子ソフトテニス

- 第 69 回東京都ソフトテニス新人大会(都大会) 対一之江台中【敗退】



○男子バスケットボール

- 第 46 回 小平市市民スポーツ大会【優勝】



○女子バスケットボール

- 第 21 回アミューズカップ【3位】



○水 泳

- 第 52 回小平市スポーツ祭 水泳の部

中学校 2・3 年女子 50m バタフライ	【1位】	32秒 80	3年女子
中学校 2・3 年女子 50m 平 泳 ぎ	【1位】	42秒 86	2年女子
中学校 2・3 年女子 100m 個人メドレー	【1位】	1分15秒 25	大会新記録 3年女子
	【2位】	1分17秒 39	大会新記録 2年女子

○書 道

- 第 63 回小平市民文化祭 第 47 回 書道展

- 【文化協会長賞】 1 名 【連盟賞】 1 名
- 【金 賞】 3 名



○薬物乱用防止ポスター・標語

●ポスター部門

- 【会長賞】 1 名
- 【佳 作】 4 名

●標語部門

- 【会長賞(優良賞)】 1 名 ※ 東京都選考入賞(優良賞)
- 【佳 作】 1 名



これからの予定



○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)

○12月 2日(火)～ 9日(火)

・進路三者面談(3年生)

○12月 5日(金)

・保護者会(1・2年生、10 組)

○12月 8日(月)

・生徒会朝礼

○12月15日(月)

・全校朝礼

○12月17日(水)～21日(日)

※特別支援学級合同作品展【ルネこだいら】

○12月24日(水)

・大掃除 給食(終)

○12月25日(木)

・終業式

○12月26日(金)～1月7日(水)

・冬季休業 12月29日～1月3日 学校完全閉鎖