



よい一日にするために…「朝の三原則」

校長 関 勝 志

秋が深まり、木々の葉が鮮やかに色づいてきました。朝夕はめっきり寒くなり、朝は布団から出たくないと思うこともあるのではないのでしょうか。しかし、「早起きは三文の徳」ということわざがあります。三文とは江戸時代に使われていたお金で、いまに換算すると約100円です。早起きをすると大きな利益ではないけれども、何らかのよいことがある、という教訓を示しています。現在では、早起きは健康や仕事の効率につながるかと、時間を有効に使えるといったポジティブな意味合いで使われることが多く、金銭的な得ではなく、ライフスタイル全般の充実を意味しています。

また、「朝の一時は晩の二時にあたる」ということわざもあります。朝は頭も身体もすっきりして仕事ははかどるから、早起きをして働くほうがよいという意味です。これは仕事だけでなく、勉強にも言えることです。人によって心身のリズムや健康状態、ライフスタイルも違うので、一概に早起きがよいということではありませんが、様々な事情により早起きしなければならないときは誰にでもあります。そんなときのために早起きができるよう心身を整え、慣らしておくことは大切だと思います。

本校では、一日の学校生活のスタートとなる朝の過ごし方を大切にしています。時間に余裕をもち、明るい気持ちで、落ち着いた雰囲気ですべての学校生活をスタートすることで、より充実した一日になると考えているからです。そのために「朝の三原則」を実践しています。①時間に余裕をもつための取組が「予鈴（8時20分）前登校」です。そして、②明るい気持ちにするための取組が「正門でのあいさつ活動」、③落ち着いた雰囲気をつくるための取組が「朝読書」です。



朝読書については以前からしっかり取り組めていましたが、予鈴前登校と朝あいさつについてはお世辞にもよかったとは言えないときもありました。100人近い生徒が門遅刻（8時20分を過ぎて登校）する日も珍しくありませんでした。「おはようございます」と声をかけても、あいさつが返ってこないことも多くありました。しかし、少し前のことですが、ほとんどの生徒が登校した後、私が正門の前に立っていると、地域の方に声をかけられました。その方は「最近、生徒さんは遅刻せずに来るようになりましたね。遅れそうな生徒さんは走って来るから偉いですよ。あいさつもよくしてくれるようになりました。」という話をされました。それ以外にも、来校された方々から、生徒や先生のあいさつが気持ちいい、と褒められることが多くなりました。とてもうれしいことです。

今年度（4月～10月）の門遅刻の状況は、一日平均13人です。様々な事情により遅れてしまうことは誰にでもあるとは思いますが、遅れる生徒がやや固定化してきているので、自発的な改善を期待します。

イーロン・マスク氏（スペースX）やビル・ゲイツ氏（マイクロソフト）など、起業で成功をおさめた人たちの多くが、朝は集中力が強く誘惑が少ないことから、「朝の時間が成功の鍵」と考えています。また、スマホは多くの必要のない情報も含まれているため、絶対に朝は見ないそうです。そして、よい一日を効率的に過ごすために様々な朝の習慣を実践しています。

【朝の習慣とその効果】

「朝日を浴びる」：体内時計がリセットされ、気分の安定や心の健康に良い影響を与える。

「換気をする」：きれいな空気を取り込むことで、気分がリフレッシュする。

「運動する」：体温を上げ、血行がよくなるとともに、記憶力や集中力を司る脳の働きも活発になる。

「本を読む」：脳に適切な刺激を与え、言語や記憶を司る脳の働きが活発になる。気持ちが落ち着く。

「スケジュールを確認する」：やることに優先順位をつけておくことでスムーズに行動できる。

「瞑想や感謝をする」：呼吸に集中し、心を落ち着かせ、ポジティブな気分で一日をスタートできる。

私（校長）が毎朝、目を覚ましてから行っているルーティンは、布団の上でのストレッチと腹筋100回です。学校に出勤してからの朝のルーティンは、正門に立って登校してくる生徒とあいさつを交わし、生徒が概ね登校した後は、学校の外を散歩して行き交う人たちにあいさつをします。その後は校舎の周りを散歩して花壇や中庭の草花を観察し、池に来ているカルガモの様子を観察しながら「グエッ、グエッ」と会話します。そして、池の周りのダイコン（カルガモ教室を利用している生徒が栽培しているダイコン）の生育状況を確認し、朝のルーティンは終わりです。私にとってはとても大切な時間です。

生徒たちには、学校生活における「朝の三原則」を守るとともに、家庭生活においても無理なく続けられるよい習慣（ルーティン）を見つけてほしいと思います。よりよい一日、充実した人生のために…。

■四中の歴史を知る■

副校長 池上大輔

創立60周年記念式典に向け着々と準備が進められています。学校の古い資料を整理していたところ、10周年記念誌作成時の資料を見つけました。色褪せた原稿用紙には達筆に、四中の歴史が記されており、校歌や校門の門標が生まれた経緯について詳しく記されていました。原文のまま記載します。当時手がけて頂いた皆様の思いが伝わってきます。校歌も門標も、60年たった今も大切にされていることを伝えたいですね。



～校歌制定～

新しい学校が創設されると校間の関係者のもとより、保護者のだれもが入学式や卒業式に校歌を歌わせたいと希うのが当然である。こうした願望を一身受けとめてこの校歌制定に協力してくださったのが、PTA初代会長小林健次郎氏であり、この計画に全面的に協力してくださった役員の皆様であった。この校歌制定の経緯については、校旗作製と同様PTA五周年記念誌『あしあと』の記事を再録させていただくことにする。

初代会長はいち早く四中の校歌制定に協力のいこうをもたれ、渉外を担当する意味から校歌制定準備委員会を四十一年二月三日に結成、以下のような経過をとって校歌が制定された。

校歌制定準備委員会は小林会長を委員長に、荒畑喜七副会長、辻佳子副会長、横川愛子、山口千恵子、児玉ハナ、杉山みや子、高中静美、秋山英子、渡辺まさ子、三沢ふゆの渚氏および校長、教頭が委員となり、つぎのように審議した。作詩については専門家に依頼する。やさしいことばで、たくましさ、愛校心を表現する。作詩の候補者をしぼり、会長と校長に進めてもらう。

第二回委員会は二月二十一日、各面から検討のうえ東村山市在住の詩人、草野心平氏に依頼することに決定。翌二月二十二日、校長・会長が草野心平氏を訪問・趣旨の説明のうえ快諾を得る。

第三回委員会は、三月一日、草野心平氏に依頼の経過報告。歌詞は二～三節・校名を一か所入れ、「おお」などのことばを入れてたくましさ表現する。学校や環境を見た草野氏が四中を訪問される、などの概要であった。三月三日、草野心平氏が四中を訪問、学校の環境、校長の由来、教育目標などを調べられ、それによって作詩された。その後草野氏をとおして渡辺浦人氏が作曲され、その完成の連絡があって六月十三日、会長・辻副会長・田中会計・校長の四人で秋津の草野氏を訪ね、歌詞と曲譜をいただいて帰校。

六月十四日準備委員会を開き中村教諭のピアノ、音楽クラブ生徒の合唱録音を聞く。

九月十日校歌発表会について審議、九月二十七日第二回運動会当日と決定、この日作曲者渡辺浦人氏を招いて氏のタクトのもと全校生徒力強く斉唱。この前日をもって校歌制定の日としている。

～門標作製～

昭和四十二年三月第三期工事で北校舎の一部が完成し、周年五月末、大谷石による立派な校門ができあがった。(この校門は体育館建設とともに撤去されたが、門標は現在の門完成後再びはめこまれた)校門完成とともに門標をどのようにしてつくるか、だれでもよい能筆の人に書いてもらえばそれまでだが、初代校長保坂芳春先生はそうは考えなかった。それは、四中がこの地に建ってあるかぎり地域の人びとの学校であり、この学校で学ぶ人びとの心に残る立派な門標をつくらなければならない。門標から教育がはじまる、と考えられたのである。いろいろ考えられた末、世界的な科学者湯川秀樹博士にお願いしよう決心され、丁重な依頼の手紙を出されたのは昭和四十二年五月であった。門標の大きさを考え、文字の大きさも指示してのお願いであった。その後七月十二日待望の署名入りの書が届いた。

門標は校名を石に刻んではめこむことにしてあったので、どうしても複製が必要となり、美術印刷の大塚功芸社に依頼して複製をつくりそれをもって刻んだのがいまある門標である。石工は小川利夫氏、石はペルロック、工法は陽刻である。

この門標を取りつけたのは同年八月十五日であったが、その後昭和四十四年五月末、体育館が完成し八月に校門の移動となり、取り外しておいた門標を再び取りつけたのは九月二十日であった。



■生徒の活躍■

<税の標語> 東村山法人会会長賞 2E 太田郁音 / 東村山間税会会長賞 2B 畑中秀斗

<剣道部> 第10ブロック中学校秋季剣道大会 初級男子の部 第3位 後藤祐成

第64回東京都中学校秋季剣道大会新人大会 男女団体 出場

<陸上競技部> 第78回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会
3年女子100m 第2位 藤井日菜乃

第63回小平市秋季陸上競技大会

共通男子1500m 第1位 澤木基弘 / 1年女子100m 第1位 竹島さき

【12月の行事予定】

| | | |
|-----------------|---------------|-------------|
| 1日 全校朝礼/全校面談(始) | 10日 専門委員会 | 24日 大掃除/給食終 |
| 5日 全校面談(終) | 11日 3年生午前授業 | 25日 終業式 |
| 8日 移動教室説明会(1) | 15日 生徒朝礼/安全指導 | |
| 9日 午前授業 | 19日 避難訓練 | |

※12月29日(月)～1月3日(土)までは学校閉鎖期間となります。