

一生懸命がっこいい！

港区立御成門学園御成門中学校

第8学年No. 12

令和7年11月20日

<学年朝礼でのスピーチ紹介>



2組

夏休みが終わったばかりの気がしますが、中間テストまで残り 1 週間になりました。中間テストは自分がどのくらい理解できているかを知る大切な機会です。良い結果を出すためには長い時間勉強するよりも効率よく勉強することが大事だそうです。私は、暗記科目は声に出して読んだり、短い時間を繰り返して覚えたりすると頭に残りやすいです。

また、数学や英語のように解き方やパターンが大事な教科は、実際に手を動かして問題を解くと覚えやすいです。

このように教科によって勉強法を自分なりに変えてみたりすると、勉強がしやすくなります。中間テストは結果が出たらゴールではなく、これからの学習に繋げるスタートでもあります。結果を見たら終わりではなく、前の自分からどう成長できたか確認し、これからの学習に活かしましょう。

2組

この夏休み、僕は水泳の練習に力を入れました。毎日プールに通い、フォームやターンの精度を上げるためにコツコツ努力しました。その結果、50m 背泳ぎが 35 秒から 34 秒に、200m 個人メドレーが 2 分 43 秒から 2 分 37 秒にタイムを縮めることができました。1 秒や 6 秒の違いは小さく感じるかもしれません、水泳ではほんの少しの改善が大きな意味をもちます。練習の成果が数字になって表れたとき、本当にうれしかったです。

また、夏休み中、憧れの先輩が OB として部活に訪れ、泳ぎの技術を教えてもらいました。個人メドレーも苦手な平泳ぎのフォームやターンのタイミング、呼吸の方法などを細かく教えてもらいました。先輩が泳ぐ姿を見て、「僕もこうなりたい」と強く思いました。そのアドバイスを意識して練習に取り組んだことが、タイム向上につながったと思います。

この夏の経験で、努力すれば必ず結果につながることを改めて実感しました。これからも、先輩のアドバイスを胸に、目標に向かって頑張っていきたいです。

3組

今日は寝る前のスマートフォンの使用が、体や脳にどのような影響をおよぼすかについてお話しします。

寝る前にスマホを使うと、体や脳に影響があります。スマホの光で脳が「まだ昼だ」と勘違いしてしまい、眠りにくくなるのです。その結果、翌日の集中力や記憶力が低下することがあります。寝る前はスマートフォンを少し休ませて、違うことをしてみることがおすすめです。例えば本を読んだり、瞑想したり、ストレッチをしたり、羊をかぞえてみたり…ゆっくりする時間を作るだけでも効果があります。

少しの工夫で、次の日の朝がスッキリして、体も頭も元気に動かせるようになります。みなさんも、寝る前のスマホの時間を少し減らして、毎日の生活をより快適にしてみませんか？





〈手話講座〉

11月7日（金）に、聴覚障害がある講師の先生と手話通訳の方2名をお迎えして、手話講座を行いました。「聞こえない・聞こえにくい人」は見た目ではわかりづらく、あらぬ誤解を受けることが多いということや、聴覚障害者とのコミュニケーションは手だけではなく口の動きも大切だということを教わりました。

また、音が鳴る代わりに振動する目覚まし時計や、音の代わりに光で知らせてくれるインターホンなど、聴覚の代わりに触覚や視覚を使った工夫が生活の中にたくさんあるということも知ることができました。

〈デフリンピック観戦〉

11月18日（火）の午前中、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館にてデフリンピックを観戦しました。観戦したのは『男子バレーボール アメリカ vs ブルガリア』と『女子バレーボール イタリア vs アメリカ』です。目の前で繰り広げられる激戦に、生徒たちはみんな手話での拍手やサインエールを送り、とても盛り上がりました。残念ながら時間の都合で最後まで観戦することはできませんでしたが、客席で手話を使って会話している人たちや選手たちのコミュニケーションの様子、情報保障といわれる、聴覚障害者のための競技や会場案内の工夫など、デフリンピックならではの光景を見て、感じることができました。



〈初期消火訓練〉

11月18日（火）の6校時に避難訓練がありました。地震後に6階の給食室から発火し、普段使っている西階段が使えないという想定でしたが、素早く落ち着いて避難することができました。

その後、東京消防庁芝消防署と消防団員の方々にご協力いただき、初期消火訓練を行いました。消火器の使い方がわからない・触ったことがなかった人がほとんどでしたが、消防隊員と消防団の方々が丁寧に教えてくださいり、全員正しく扱えるようになりました。

また、初期消火は天井に火が到達するまでとし、火が天井ほどの高さになつたら避難するように教わりました。消火器を過信せず、命を守る行動をとるようにしましょう。



<学年朝礼でのスピーチ紹介>



1組

今日は今自分が頑張っていることについて話したいと思います。

私が今頑張っていることは、今週にある合唱コンクールです。合唱コンクールでは、一つの目標に向かって協力することで連帯感を育み、達成感や一体感を得ることができるとても素敵な行事です。私は、あまり歌うことは得意ではなく、練習の時ではどうしても高い声を出すと地声になってしまることが多く、すごく悩んでいたけど、パートごとの練習の時に友達が自分の課題点やアドバイスなどをくれてすごく自信に繋がり、今では家族と音程の確認をしたり、友達と歌ったりして、自分に自信がもてるようになったし、今では歌うこと好きになりました。

また、放課後練習の時もお互いの意見をぶつけ合いながらも、諦めず頑張って練習してきたからこそ、ここまで乗り越えられたから、より合唱コンクールに対しての想いが強くなりました。この今まで頑張ってきた努力を本番では後悔なくこのメンバーで歌えて良かったなと思えるように精一杯出し切って思い出に残るような合唱コンクールにしたいです。

2組

私はこの夏休みに広島県の厳島神社へ行きました。厳島神社は、約1400年前に平清盛によって現在のような姿に整えられたと言われています。当時の人々は島そのものが神聖な場所だと考えてられていたため、島の自然を傷つけないように、海の上に社殿を建てたそうです。実際に行ってみると、海に建てられている厳島神社は木造建築で潮の満ち引きや波、海風の影響を受けているため柱や床が傷みやすく修復工事を行なっていましたが、海に浮かんでいるようで不思議な光景でした。私が訪れた時は満潮で鳥居の近くまで行くことができませんでしたが、海に立つ鳥居はとても迫力がありました。社殿を歩いていると床の下にすぐ海が広がっていて、まるで水の上を歩いているような気分になりました。

また、その日は天気が良く青空で風もあまり吹いてなかったため、鳥居と空が海面に綺麗に写っていたのがとても印象的でした。皆さんもぜひ一度行ってみてください。

3組

中間テストまでもうすぐ1週間です。そこで今回は効率の良い勉強法を紹介します。効率の良い勉強をすることによって時間を使いこなすことができます。

1つは以前行った中間テストや期末テストを利用することです。具体的には先生が出す問題の傾向や特徴をとらえ今回、テストに出しそうなポイントを徹底的に勉強しテストの点数を上げるというものです。

もうひとつは、わからないところを素早くつぶしておくことです。数学や英語で前のテストできなかった計算や文法を放置するのではなく見直しをして解き直します。そうすることによって、今回の単元に集中して勉強でき効率よく勉強できます。



1組

今日は、日本で盛り上がっている プロ野球の日本シリーズについてお話しします。日本シリーズでは、ソフトバンク・ホークスと阪神タイガースが激しい戦いをしています。第1戦は阪神が、村上投手の力投で逆転勝ち。第2戦は、ソフトバンクが打線を爆発させて、大勝。そして第3戦は、1対2でソフトバンクが接戦を制し、シリーズは2勝1敗となりました。どの試合も緊張感のある展開で、見ていて胸が熱くなります。今回のシリーズでは、打撃や守備だけでなく走塁も光っていました。パスボールの間について、積極的に進塁する場面など、ほんの少しのチャンスを逃さないプレーが印象的でした。チーム全体で流れをつかもうとする姿勢が伝わってきます。

また、選手たちは、失敗をしてもすぐに気持ちを切り替え、次のプレーに集中しています。その姿勢は、僕たちの学校生活にも通じると思います。テストや部活で思うようにいかないときでも、下を向かず、次に向かうことが大切です。これからも様々なことに挑戦を続けていきたいです。

2組

やっと中間テスト、連合運動会が終わり、ようやく一息つける...と思ったら、もう次の大舞台が待ち受けていますね。

さて、これから挑むのは「合唱コンクール」と、僕たちがほんの少し大人に近づいた証を示す発表。合唱は、ただ声を合わせるだけの“単純作業”ではありません。それは、一人一人の違う声を重ねて、一つの音楽を作り上げる「共同作業」という名の魔法です。たまに声が噛み合わないこともあるけれど、それはもはやスパイスとなります。完璧すぎる音楽よりも、少し人間味がある方が、ずっと心に響くのです。そして、発表のテーマにもなる、あの普段と違う世界での経験。大人の世界の「予行練習」とでも言いましょうか。最初は緊張して手が震え、頭の中がパニックになった人もいることでしょう。でもその中で「責任」や「協力」の意味を自分の肌で感じたこと、あったのではないでしょうか。教科書には載っていない、人生の大切なことを教えてくれましたね。

ここで一つ、合唱において留めてほしい言葉があります。

「人生は、ソロの美しさよりも、ハーモニーの豊かさに価値がある。」

誰か1人が輝くだけじゃなく、みんなが少しずつ光を持ち寄ることで、初めて本物の輝きになる。僕たちは、それぞれ違う色を持つけれど、一緒に混ざり合うことで、誰にも真似できない美しい虹を描けるのです。だから失敗しても恥ずかしからなくていい。緊張して声が震えも、それは「本気の証拠」です。その一瞬一瞬に込められたみんなの情熱こそが、聞く人の心を動かします。

最後に、この合唱コンクールと学習発表、どちらも点数がつかない勝負です。でも、だからこそ、私たちの「心」が問われる。やるか、やらないか。本気で向き合うか、適当に流すか。

結果ではなく“姿勢”が、後になって一番記憶に残ります。さあ不安はおいて、「できるかな?」ではなく「やってみよう!」の気持ちで一步踏み出していくましょう。

3組

中間テストまであと1日となりました。今日は、個人的に頑張っている水泳と水泳部の話をします。私は去年ちょっとした怪我をして大会に出ることができていなかったのですが、今年は怪我もせず万全の状態で出場でき、区大会と都大会に出場し、都大会では50m平泳ぎで出場しました。壁になって悩んでいた39秒台にも到達し、とても嬉しかったのですが、その反面先輩が引退して学年的にも立場的にも部活内で一番上になったことで、後輩に泳ぎ方を教えたり、部員をまとめる機会が必然的に増えて、自分の事が後回しになってしまいます。先輩方もこういうこと思いながら指導してくださったのかなと思うと自分だけ甘えるわけにはいかないと思うので、頑張って引退した時に寂しいと思ってもらえる尊敬できる先輩になれるようにしたいと思います。

