

## ☆第17回 学年朝礼

10月31日(木)の学年朝礼では3名の生徒スピーチのあと、学年主任の先生より「合唱を振り返って」のお話がありました。

### 「秋といえば」

1組

突然ですが、秋といえばスポーツの秋です。今回は運動をするメリットについて調べてみましたので、3つ紹介します。まず免疫力の向上です。汗を少しかく程度の運動を適度に行うことで免疫力が高まります。次に体力・筋力の向上です。生活にも影響を及ぼすこともあるので、適度な運動は大切です。最後がストレスの解消です。適度に体を動かすことで精神を安定させる物質が脳に分泌されるそうです。また、運動をすることによって適度に身体が疲れると、質の良い睡眠が得られるそうです。運動量の目安としては、汗をかく程度の運動を週合計60分、毎週続けることで、効果が出てくると言われています。受験勉強で忙しいですが、朝早く起きて軽い運動を少しでもしてみてください。

### 「ストレッチについて」

2組

皆さんは勉強の間の休憩の時間に何をしていますか?ゲームなどを「少しだけ」と思って始めて、気づいたらかなり時間がたっていたという経験をしたことがあると思います。今回は勉強の間の休憩時間にするといいと言われているストレッチについて紹介します。

ストレッチには準備運動としての役割だけでなく、血行、代謝がアップして集中力が増す、不調を改善し、疲れにくい体を作るといったメリットがあるそうです。たくさんストレッチがあるのですが、その中で集中力アップに効くストレッチを紹介します。

1. 椅子に軽く腰掛け、足を軽く横に広げる
2. 首を上に向け、体全体を反らすイメージで腕を下側で軽く横に広げ、10秒ほどキープ
3. 首を下に向け、体全体を収縮させるイメージで腕をお腹の前に引き寄せてクロスさせ、10秒ほどキープ
4. 腕を戻し、深呼吸をする
5. ②~④を3セット繰り返す

これを行うことで上半身全体を伸ばせるので、血行促進や集中力向上につながるそうです。他にも様々なストレッチがあるのでぜひ調べてみてください。

### 「私がドラゴンズで満たされる毎日。」

3組

おはようございます。皆さん、中日ドラゴンズという日本の野球チームを知っていますか。

日本の野球を好きな人は聞きなじみのある名称だと思います。でも、私の知る限りではこの学校に中日ファンは私と友達、校長先生の3人しかいないので、皆に興味を持ってもらうために中日ドラゴンズについて話したいと思います。中日ドラゴンズは愛知県名古屋市のバンテリンドームナゴヤに本拠地を置く球団で、主に東海地方で人気です。また、この球団には侍ジャパンにも選出された高橋宏斗投手を筆頭に高い成績を残すスター選手が多くいます。しかしながら、私たちが中学校に入った2022年から今年2024年まで3年連続のリーグ最下位と、良い成績を残すことはできませんでした。まるで私たちのいたころの野球部のようですが、それでも中日を応援し続けたい理由があります。それは勝利した時の心地良さに依存性があることです。ドラゴンズを応援し始めた当初、小学生の頃はドアラと言うマスコットが可愛かったのが理由でドラゴンズを応援していました。しかし、試合を定期的に見に行くようになると図のようになります。薬物乱用の悪循環とほぼ同じです。試合を見に行き、勝った時の興奮を、もう1回味わいたい。そう思う気持ちが、試合を見に行くたびに強まっていくのです。さらに中日は負けてしまう試合が多く勝てる確率が少ないので、勝った時の喜びはまたさらに大きいものになるのです。この絶妙な興奮が私の日々を明るく、楽しいものにしてきています。さて、中日の良さは伝わったでしょうか。上手にまとめることが出来ず布教には少し足りない部分もあると思いますが、これを機に中日ファンになりたい人は遠慮なく声をかけてほしいです。色々教えてあげます。

## ☆来週の予定

日	曜	予 定	給食	備 考
11	月	受験写真撮影(1校時) 補充教室 3:45~4:45	○	頭髪、服装の確認
12	火	補充教室 3:45~4:45	○	
13	水	期末考査(英語・技術家庭・美術) 下校 1:25	○	
14	木	期末考査(数学・国語・音楽) 下校 1:25	○	
15	金	期末考査(理科・社会・保健体育) 下校 1:25	○	



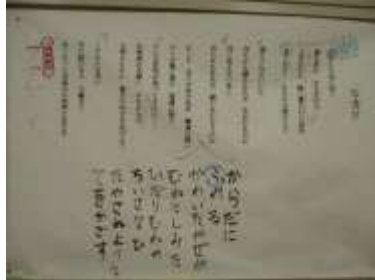
# ☆生徒の作文紹介

10月26日(土)合唱コンクール、10月29日(火)音楽交歓会を通して、1つの目標に向かって心を一つにし、仲間と一緒に作り上げる喜びや苦労を経験しました。その思いや感じたことを『合唱』というテーマで作文を書きました。各クラスの生徒の作文を紹介します。

1組

私は元々歌うのが好きじゃなかった。自分はずっと下手だと思っていてやる気はあまりなかったけど、このクラスはとてもやる気があって助け合ったりした。それにつられて私も頑張って歌ってみたら楽しかったし、みんなも楽しそうにしてた。最初はみんなバラバラでまとまりのないハーモニーだったけど、みんなて息を合わせたり何度も練習したりしてどんどん上手くなっていった。私はパートリーダーだったけど正直何をしていたか分からなかった。でも、なぜか責任は感じていた。今も思うけど私がパートリーダーになってよかったのかなって思う。そんなことを毎日考えていたら合唱コン当日になった。いままで緊張感をまったく感じていなかったのにとても手と足がふるえた。ずっと上手いくかなと心の中で不安がよぎりつつもなんとか成功した。優勝もした。みんな嬉しそうに笑ったり手をたたいたりしてた。私も、中学校で最後の合唱に勝ってよかったと思ってる。かなり嬉しいと思ったけど、それは、他のクラスの人も頑張ってくれたから私たちは優勝できたんだと思う。練習をしている時の他のクラスは声や強弱の変化がとても上手いと思った。それに対抗するように私のクラスも全力を尽くし、練習を重ねてここまでこれたのだと思う。それは、他のクラスも同じで、かなり努力をしてきたんだということを忘れてはいけないと思った。

## ～合唱コンクール 朝の様子～



2組

私は、今回の合唱コンクールが一番心に残っている。

まずはどのクラスも本気で合唱していたこと。9年生は自分からみてもすごく上手で、課題曲の大地讃頌やそれぞれのクラスの自由曲もそれぞれクラスで工夫がされていてとても楽しく聞くことができたと思う。また、7年生は初めての合唱コンクールなのにとっても安定していてすごかった。8年生は指揮者が上手で合唱も女声と男声のハーモニーがキレイだった。毎年私は他学年の合唱を聞いてどのクラスが優勝するかを考えていたが今回はどのクラスが優勝になってもおかしくない合唱だったと私は思う。合唱は個人競技ではないため、クラスで合わせなければいけないが、そこが私は合唱のすごいところだと思う。少しでもズレるとかっこわるくなり、強弱や曲の世界観などを統一しないと団結感が出ないなどとてもむずかしいものだと私は思う。

なぜ合唱コンクールが小学生からではなく中学生からなのか、と疑問に思ったことがあるが私は中学生にしか分からないものがあるからだと思う。先生が一から十まで管理していた小学校に比べて中学校は良い意味でも悪い意味でも自由である。その中で練習することによって、団結して歌うことへの達成感や練習することで深まる気持ち、多くの練習を経てからの良い結果への感動などを経験させたいからだと思う。あと残り少ない中学校生活。こんなことを実感できる日々にしていきたい。

3組

私は、合唱コンクールを終えて、たくさんの事を学ぶことができました。

まず、仲間の心強さについてです。私は初め、音程やリズムが分からず、半ば歌うことを諦めていました。しかし、クラスの友達が頑張っている姿を見て、私も頑張ろうと思えました。頑張って練習しても、なかなか上手に歌えなかったとき、励ましてくれる人やアドバイスをくれる人がいて、自分に自信が持てるようになりました。また、歌がとても上手な人がいて、その人は私のやる気を奮い立たせてくれました。私が合唱を楽しめたのは、私が頑張ったからで、頑張ったのは、仲間がいたからです。楽しい思い出をつくらせてくれた仲間感謝したいです。

次に、競い合える楽しさについてです。合唱コンクールについて、点数をつけてほしくないと思っていました。芸術について優劣をつけることは間違っていると思っていました。しかし、実際に結果が出ると、私のクラスは優勝できなかったけれど、だからこそ生まれる感動やドラマがあり、人々が競い合う中で生まれる心の機微こそが芸術なのだと思います。私は優勝できなかったとき、とても悔しかったし、悲しかったです。とても落ち込んだけれど、1組の人たちの喜ぶ顔やクラスメイトとの練習の日々を思い出し、結果にふりまわされていた自分のちっぽけさに気付きました。他のクラスがいたからこそ自分のクラスの心が一つになれたし、仲間と試行錯誤をくり返して前進していった1週間ほどの思い出はとても自分の中で大きなものなのだと分かりました。それに気付いて成長できるまでの道のりが合唱コンクールで競い合う楽しさなのかなと思いました。

私は合唱コンクールを終えて、とても良い思い出になったなと感じます。クラスとの思い出や学んだこと、感じたことを胸に、これからも頑張ろうと思いました。