

☆第20回 学年朝礼

11月28日(木)の学年朝礼では3名の生徒スピーチのあと、副担任の先生より「健康は改めて大切です」のお話がありました。

「『ゴリラの日』ってなに!!?!?」

1組

私は去年、ゴリラの血液型について話したので、今年もゴリラについて話したいと思います。皆さんは「ゴリラの日」があることを知っていますか?あまり知られていませんが、毎年9月24日は「世界ゴリラの日」と呼ばれています。これは2017年に国際ゴリラ財団が制定しました。また、この日に動物園に行くと、ゴリラのイベントなどを行っていることがあるそうなので、来年ぜひ行ってみてください。ハロウィンやクリスマスのように9月24日はみんながゴリラの仮装するようになったら素敵ですよ。ですが、まだまだ知名度が低いので、いろんな人に広めてもっとゴリラの日をみんなに知ってもらいましょう。

「きのこについて」

2組

おはようございます。皆さん給食といえば何を思い浮かべるでしょうか。そう、きのこですね。今日は私の嫌いなきのこについてお話ししたいと思います。

まず私の嫌いなきのこランキングTOP3を発表したいと思います。

第3位えのきたけ。よくスープなどに入っていますよね。無味無臭で害がないと思いますが、食感がしょきょとして嫌いです。そんなえのきにも良いところがあるようで、免疫力を上げるβグルガンが含まれているようです。第2位しいたけ。これはよくご飯に生息しています。味が濃く周りにも味が移ってしまいとても嫌いです。さらに、見た目がとてもきのこすぎて泣けてきます。しいたけはビタミンが豊富らしいです。お肌に良さそうですね。さあ、最後の1位はしめじです。見た目がキュートだと思う人はいるでしょうが、私はみただけでアレルギー反応が出てしまいそうですね。食感がコリッとしてるところが嫌いです。しめじは消化を助けて便秘を防いでくれるそうです。ダイエットをするときに良さそうですね。ちなみにきのこは150万種類もあると推定されていますが、実際のところ2万種類ほどしか報告されてないそうです。

最後に嫌いな人でも食べれる美味しいキノコの食べ方を紹介しようと思います。サクッと揚げてきのこ唐揚げにすると良いそうです。私は食べれなさそうです。皆さんも嫌いなものに関心を向け好きになれたら良いですね。私は難しかったです。

「小休憩の大切さ」

3組

みなさんは、小休憩の大切さを知っていますか。小休憩とは、小さいに休憩と書くように仕事や勉強の合間取る短い休息のことです。勉強などの作業を行うときに、小休憩を取ることはとても重要です。小休憩を取ると、脳や体の疲れが和らぎ、集中力が回復します。

また休憩する時間は短くても頻繁にとれていれば効果があり、逆に休憩の回数が少ないと1回の休憩に長い時間をかけなければ期待する効果が得られないということがわかっています。休憩をする際にはスマートフォンを使うことやSNSは避けて、リラックスしたりストレッチしたりする方法がおすすめです。

皆さんも、ぜひ小休憩を意識して作業に取り組んでみてください。

☆トップアスリート講演会

11月28日(木)、元プロ野球選手の五十嵐亮太さんをお招きして、トップアスリート講演会を開催しました。講演では、五十嵐さんがこれまでのプロ野球人生で得た経験や、挑戦を続けることの大切さ、努力の積み重ねについて熱く語っていただきました。生徒たちは真剣に耳を傾け、貴重なお話に心動かされた様子でした。

講演後には、野球部の生徒たちに向けて投球指導も行っており、プロの技術に触れる貴重な時間となりました。代表して1組の生徒が五十嵐さんに感謝の言葉を述べ、講演会を締めくくりました。



☆情報モラル講習会

11月29日(金)、教育ネットの講師の方をお招きして、情報モラル講習会を行いました。講習会では、動画を通して日常生活やネット上でのマナー違反について考え、どのように行動すべきかを学びました。

また、ワークシートに取り組みながら、課題について自分の考えを深めたり、意見を全体で共有したりする時間も設けられました。生徒たちは意欲的に参加し、変わり続ける時代の中で重要となる「課題を見つける力」「自分で解決する力」「みんなと協力する力」の大切さを再確認することができました。

最後に、代表生徒が感想を述べました。今回の学びを日々の生活やこれからの進路にも生かしてください。



☆音楽鑑賞教室

12月4日(水)、サントリーホールにて東京フィルハーモニー交響楽団の演奏を鑑賞しました。当日は、ステージ真正面の座席から、演奏者の表情や動きを間近に感じながら、迫力ある音楽を堪能することができました。サントリーホール特有の豊かな響きと、オーケストラの見事な演奏が相まって、普段体験できない音楽の魅力を心から味わうことができました。音楽鑑賞教室を通しての感想文を紹介します。

1組

1曲目の1番最初の音で、会場の空気ががらりと変わりました。その壮大な音は、みんなの心をつかんだのだと思います。その時から終わるまでみんなを夢中にさせたのは、オーケストラの人と指揮者の一体感だと思います。指揮者の人は、手の指先も含めた体全体で音楽を表現していて、曲調にあわせて、体をぐにやりと曲げたり、勢いよく手をふったりしていました。音と動きで伝えあうオーケストラの人たちは、何もしゃべってなくても、心を通じ合わせていて、息がぴったりでした。腕のあげ方から、頭のかたむけるタイミングまですべてそろって、まさに以心伝心でした。それらの重なり合った音が会場全体に広がっていて、どこにでも行けそうな壮大な宇宙のようなものでした。その音は、余韻としてキレイに響きわたり、会場内を常に音で満たしてくれました。テレビで聴くオーケストラでは感じられないことを生で、肌で感じ取れて、言葉で表しきれないほど感動しました。そして、私は音楽が、大好きだと改めて実感しました。

2組

事前学習でオーケストラの演奏をiPadごしに聴いたとき、すごく感動してこれを生で聴くことが想像できなかった。迫力があってすごいんだろうなとは思っていたけれど、自分が思っていたものよりもはるかにすごくて、魅了された。iPadで見たとき、他の人とは違う椅子に座って、演奏している人がいて、なんでだろうと思っていたが、今日そのことについて聞いて、かっこいいなと思った。指揮者とその人が楽器で会話をしてそれにみんながついていくというのがすごくかっこよくて、素敵だなと思った。

また、迫力がすごくて、生演奏でしか味わうことができない空気の振動を感じる事ができて、すごく貴重な体験ができた。

3組

僕は本日の音楽鑑賞教室で、音が見えたと思います。楽団の皆様の大きく、激しめなところは体全体を使い、小さい音はやさしくつつみこむように演奏している姿や指揮者の大きくホール全体の視線を集める動き、さらに指揮者と演奏者のぴったり息のあった演奏を見させていただき、音楽はこうして生まれるんだなと思いました。このような「一体感」を間近で見て僕は単純にすごいと思ったのに加え、ここに至るまでに様々な努力をして様々な困難を乗り越えてきたんだろうなと、未経験ながらに感じました。僕は10年近く仲良くさせてもらっている友人がいるのですが、その人ですら僕は息があわないと思います。そのため大人数で、息をぴったりあわせて演奏している姿を見て、本当にすごいなと思いました。

☆シンガポール大使館訪問

12月4日(水)、音楽鑑賞教室のあと、シンガポール修学旅行事後学習の一環として、シンガポール大使館での報告会がありました。本校からは2名が参加し、堂々とした姿で発表を行いました。今回の訪問では、港区立中学校の生徒が、海外修学旅行での体験について発表を行いました。今回の海外修学旅行が異文化理解・国際交流を深める貴重な機会であったことを改めて実感することができました。



☆本格的に寒くなってきました

寒さが厳しくなってくる季節になりました。朝、起きるのがつらい…という人もいるのではないのでしょうか。そんな冬の睡眠の質を向上させるポイントを紹介します。

「3つの首」である首・手首・足首を冷やさない

身体を温めすぎても深部体温が下がらず、熟睡感が得られにくくなります。ポイントをおさえて冷え対策をしましょう。

寝る1~2時間前に入浴する

体温が下がるタイミングで眠くなるので、入浴によって一度体温があがることでその後、体温が下がり、寝付きやすくなります。

寝る30分前にはスマホなどの画面を見ない

スマホなどの画面から光を浴びると目がさえて覚醒してしまい、寝つきが悪くなります。

睡眠の質を上げて睡眠不足にならないようにしていきましょう!!

☆来週の予定

日	曜	予 定	給食	備 考
9	月	45分時程 三者面談 進路面談練習	○	私立高等学校推薦願、併願優遇願は 12月12日(木)朝学活×切 です。 検定による加点を受ける人は合格証 の写しを併せて提出してください。
10	火	45分時程 三者面談 進路面談練習	○	
11	水	45分時程 三者面談終 進路面談練習	○	
12	木	学年朝礼	○	
13	金		○	