町田市立町田第一中学校

一中だより

第６号
令和８年１１月４日
町田市中町１-２７-５
TEL 042-722-2420
FAX 042-721-4407

～　信じる力　～

校長　風間　茂

今回は皆さんに1979年に行われた心理学実験を紹介します。それは、ハーバード大学の心理学者エレン・ランガー教授が行った、人間の心理が肉体に与える影響を調べたものです。この実験は、８０歳前後の高齢者たちに、約１週間の間、２０年前の環境（テレビやラジオ、雑誌、写真なども1959年当時のものだけを置いた場所）を再現した中で、当時の自分になりきって生活してもらうというものでした。そこで、当時の若い頃の気持ちや記憶に入り込んでもらうと、わずか1週間の滞在後、参加者たちに、関節の柔軟性、手の握力、歩行速度、視力、聴力が向上した人が多くみられ、見た目も「若返った」と判断される人が増えたそうです。これは、「自分は年をとったからできない」という思い込みが身体の衰えを加速させており、「自分が若いと思い込むこと」によって、肉体や脳の老化の進行を緩やかにしたり、一部を改善させたりできる可能性が示されたというものです。

他にも、「ミルクシェイク実験」という心理学実験では、全く同じ中身のシェイクのラベルに一方は「低カロリー・ヘルシー」、もう一方は「高カロリー・濃厚」と別の表示をして飲ませたところ、満腹中枢を刺激し、食欲を抑えるホルモンの分泌量に劇的な差がありました。この実験が示す結論は、人間は、摂取した「実際の栄養素やカロリー」だけでなく、「自分は何を食べたかという認識」によっても身体のホルモン反応や満腹感が左右されることが分かったというものです。

本校には“より良くしていこう”という伝統があります。10/19（月）の生徒総会では、生徒会や各専門委員会の活動方針の中にも、“より良く”という文言や同じ意味の表現が多くありました。10/23（金）の合唱コンクールでは、３年生の圧倒的な歌声に、来年は自分たちが超えていくという２年生の決意が感じられました。このように、“より良く”という想いが、委員会活動や行事の中で見られ、それは先輩から後輩へ受け継がれています。

“より良く”の伝統を受け継いでいる皆さんにとって、自分自身がより良くなっていくために、「自分は大丈夫だ」「自分はできる」と信じることがとても大切なことなのではないでしょうか。自分を信じて、「自分は大丈夫だ！」「自分はできる！」と、自分自身が自分の一番の応援者になってください。

★合唱コンクール　10月23日（金）＠相模原市民会館ホール

繋歌青春（けいかせいしゅん）～響（とどろ）け歌声，轟け僕らの情熱～

どの学年・クラスの合唱も、聴く人の心を揺さぶる素晴らしい歌声でした。これまで約2週間、一生懸命取り組んできた成果が存分に発揮されていたと感じます。今年度6月の実行委員会発足から当日まで、実行委員長の鈴木さんをはじめ、熱心に引っ張ってくれた実行委員の皆さん、本当によく頑張ってくれました。

★金　賞・・わかば学級
★最優秀賞・３年５組　２年４組　１年３組
★優秀賞・・３年４組　２年６組　１年１組
★優良賞・・３年１組　２年５組　１年７組
★指揮者賞
M.A.（３年５組）C.M.（３年４組）
M.K.（３年３組）M.T.（３年B組）
H.T.（２年３組）E.M.（１年６組）
Y.S.（１年１組）S.H.（１年３組）

当日の解散前にも話しましたが、今年度改めて強く感じたのは「町田一中は素晴らしい縦のつながりをもっている」ということです。3年生の実行委員会や縦割り練習で見せてくれた後輩へのアドバイスや声掛けなどの優しさはもちろん、本番の圧倒的な歌声で学校全体をぐっと引っ張っていくような逞しい姿を見せてくれたこと、そしてそれに応える１・２年生の姿が見られたこと、それこそが町田一中の立派な伝統なのだと実感しました。この温かくも高い意識の環境は決して当たり前のものではありません。１・２年生の皆さんには、先輩方が全身で示してくれたあの姿を胸に、ぜひ来年度以降もこの素晴らしい伝統を受け継いでいってほしいと思います。

もちろん、輝いていたのは実行委員や3年生だけではありません。クラスを引っ張った指揮者や伴奏者、パートリーダー、そして心を一つにして全力で歌いきった全校生徒の皆さん一人一人です。町田一中生全員の力でこの素晴らしい合唱コンクールを創り上げたということを、ぜひ大きな誇りにしてほしいです。

保護者の皆様、当日は温かい拍手をいただき、誠にありがとうございました。ご家庭での励ましや日頃の体調管理など、陰ながら生徒たちを支えてくださったご理解とご協力があったからこそ、子どもたちは練習の成果を存分に発揮し、大成功で終えることができました。今後とも本校の教育活動への変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

（２０２６年度 合唱コンクール担当教員・文化的行事実行委員長　M.M.）

★金賞



わかば学級

★最優秀賞



３年５組

★最優秀賞



２年４組

★最優秀賞



１年３組

★宿泊学習　＜わかば学級＞　９月２９日（火）～３０日（水）

静岡県伊豆市方面へ１泊２日の宿泊学習に行ってきました。２日間とも天候はあいにくの雨ではありましたが、わかば学級みんなの気持ちは常に晴れていて元気に活動できました。

１日目、「伊豆シャボテン動物公園」では、動物との至近距離での触れ合いやお土産選びを楽しむことができました。宿舎「ときわや」では、おいしいご飯を食べ、事前にレク係が自分たちで練りに練ったレクリエーションをみんなで楽しみました。

２日目、「伊豆高原体験の里」のクリアキャンドル体験では、ガラスの人形などを自分で選び、デザインを考えて楽しんで作ることができました。

残りの２学期の行事（合唱コンクール、連合マラソン大会、職場体験、学習発表会など）も協力して頑張っていきましょう！



★学校公開Ｖ（合唱練習公開）１０月７日（水）

この一中だよりが配信される頃には「合唱コンクール」は終わっていて、最優秀賞のゆくえは決まっているはずです。（裏面参照）見事最優秀賞を獲得できたクラスも惜しくも逃したクラスも悲喜交々、悔いが残らないよう実力を発揮できたでしょうか？

下記写真は、１０月７日（水）、学校公開で生徒たちの練習風景を保護者の皆様に披露した際のものです。前日に練習が始まったばかりなので、声出しもハーモニーも表現力もまだまだこれからですが、それでもお馴染みの旋律が校舎内に響き渡ると、合唱コン当日のステージ風景が頭に浮かびました。



★第６回町田市中学校連合体育大会　１０月８日（木）

１０月８日（木）に町田GIONスタジアムにて町田市中学校連合体育大会が行われました。練習が雨で思うようにできない中、できる準備をして本番に臨みました。学校の代表として限りある中の練習の成果を発揮し、多くの種目で入賞することができました。大きな競技場の雰囲気に緊張した表情を見せる場面もありましたが、いざ競技が始まると、どの子も真剣な眼差しで全力を尽くしていました。自分の種目に集中して自己ベストを目指す姿はもちろん、スタンドから大きな声で仲間を応援し、励まし合う姿がとても印象的でした。学校という枠を超えて競い合い、互いの健闘をたたえ合った経験は、子供たちにとって大きな自信と成長につながったと感じています。



種目	順位	記録	代表選手名
１年女子１００ｍ	第４位	１４秒７３	S.Y.（１－４）
２年男子１００ｍ	第２位	１２秒４３	S.S.（２－１）
３年女子１００ｍ	第３位	１４秒７７	R.U.（３－１）
３年男子１００ｍ	第６位	１３秒０１	D.K.（３－２）
３年女子８００ｍ	第１位	２分２７秒３０	H.N.（３－２）
２・３年女子２００ｍ	第６位	３２秒４６	S.S.（３－７）
２・３年男子２００ｍ	第４位	２５秒６６	K.S.（３－２）
１・２年男子走幅跳	第８位	４ｍ６６ｃｍ	D.N.（２－５）
３年女子走幅跳	第６位	３ｍ６９ｃｍ	Y.O.（３－１）
３年男子走幅跳	第３位	５ｍ３５ｃｍ	H.Y.（３－６）
２年男子４×１００ｍリレー	第３位	４８秒９４	S.S.（２－１）　R.A.（２－５）　T.Y.（２－６） K.K.（２－１）　（補）H.M.（２－３）　（補）D.N.（２－５）
共通女子４×１００ｍリレー	第８位	５９秒１２	H.N.（３－２）　S.S.（３－７）　H.N.（３－６）　R.U.（３－１）
共通男子４×１００ｍリレー	第８位	４９秒６８	S.N.（３－５）　K.F.（３－１）　K.A.（３－７） K.S.（３－２）（補）H.Y.（３－６）

★部活動等で頑張っています！

【美術部】

★学展 GAKUTEN Art ＆ Design Award

日時：　８月６日（木）～１６日（日）

成績：　**学展入賞！**　Ａ．Ｙ．（３－７）

部長Ａ．Ｙ．さんが、今年も学展に向けて大きな作品を描きました。千点もの作品の中から見事に「入賞」という賞を頂き、国立新美術館にて展示を行いました！

【男子バスケットボール部】

★２０２６年度夏季大会

日時：　９月６日（日）

成績：　**予選リーグ１位通過！**

決勝トーナメント：　**優勝！！**

１回戦：　vs.　鶴川中　　３１－５

準決勝：　vs.　金井中　　２６－１５

決勝：　vs.　日大三中　　２５－８

新チームとなり初の公式戦でした。良いスタートが切れたと思います。現状に満足せず、更に高みを目指します！！

【陸上競技部】

★第７９回はちおうじＴ＆Ｆ

日時：　９月５日（土）・６（日）

成績：　＜１・２年女子共通走高跳＞

第１位！　Ｈ．Ｔ．（２－６）　記録：　１４４ｃｍ

＜３年男子共通走高跳＞

第２位！　Ｈ．Ｙ．（３－６）　記録：　１７５ｃｍ

＜共通女子１５００ｍ＞

第２位！　Ｈ．Ｎ．（３－２）　記録：　４分５３秒３９

＜３年女子１００ｍユースＨ＞

第３位！　Ｒ．Ｕ．（３－１）　記録：　１６秒８６

＜１年男子１００ｍＨ＞

第５位！　Ｄ．Ｔ．（１－２）　記録：　１６秒７３

夏休みの練習が成果として現れました。それぞれの課題に向き合い、更に上を目指してほしいです。

★第７９回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

日時：　１０月３日（土）・４（日）

成績：　＜１年男子１００ｍＨ＞

第８位！　Ｄ．Ｔ．（１－２）　記録：　１６秒５７

＜３年男子共通走高跳＞

第１位！　Ｈ．Ｙ．（３－６）　記録：　１８７ｃｍ

＜１・２年女子共通走高跳＞

第３位！　Ｈ．Ｔ．（２－６）　記録：　１４３ｃｍ

＜共通女子１５００ｍ＞

第２位！　Ｈ．Ｎ．（３－２）　記録：　４分５０秒８９

それぞれが精一杯挑み、町田市に大きく貢献できた素晴らしい大会となりました。自分の力を発揮する強さと難しさも感じました。応援ありがとうございました。

【バドミントン部】

★第６９回東京都中学校第七ブロック町田市バドミントン新人大会

日時：　１０月４日（日）・１１日（日））

成績：　男子団体：　**第３位！**

女子団体：　**第５位！**

女子シングルス：　**第２位！**　Ｈ．Ｔ．（２－３）

男女団体、それぞれ目標にしてきた「ブロック大会出場！」が達成できましたね！個人・団体どちらも一つでも勝ち進んでいけるよう頑張っていきましょう！！

【令和8年度第60回中学生の税の作文・標語】

★作文

町田市教育長賞　Ｅ．Ｔ．（３－３）

まちだ納税貯蓄組合連合会　優秀賞　Ｒ．Ｉ．（３－４）

★標語

税理士会町田支部長賞　Ｍ．Ａ．（３－５）