

# 真中だより



第5号

令和6年9月24日  
町田市立真光寺中学校  
校長 矢島 加都美

教育目標 真剣に学び 自然や人を愛し たくましく生きる生徒



期待は重荷、応援は力に！

校長 矢島 加都美

夏季休業中には、パリオリンピックや甲子園の全国高校野球選手権大会が行われ、テレビで観戦した人も多いと思います。オリンピックでは、判定やSNSによる誹謗中傷の問題もありましたが、最高峰のレベルで競い合う選手の姿に、たくさんの感動を与えてもらいました。

特に日本代表選手には、力と技だけではなく、「心」で臨む姿の美しさを感じました。8月28日から始まったパリパラリンピックにもスポーツの素晴らしさを伝えてくれた場面が数多くありました。そして、車いすラグビーの金メダルは感動そのものでした。



8月7日に始まった甲子園の高校野球では、各都道府県の代表校が全力でプレーする姿に魅了されてしまいました。そんな中で私が今年注目したのは、ベンチ入りしてグラウンドで躍動する選手の姿ではなく、アルプススタンドで「応援団」として声援を送るベンチ入りできなかった部員達の姿です。どの生徒もレギュラーとなって、あるいは背番号をもらってベンチ入りし、甲子園に行く夢をもって入学したはずです。全国には、中学卒業と同時に親元を離れ、遠く他県等から入学している生徒がたくさんいます。夢かなわずベンチ入りできなかった時、特に3年生であれば、どんな気持ちでアルプススタンドに立っているのでしょうか。本当はグラウンドでプレーするために入学・入部したのに、素直に応援したり喜んだりできるのでしょうか。心の狭い私はそんなことを考えてしまいます。



そんな中で、滋賀学園高校の荒井浩志さんのことを知りました。あの「キレキレダンス応援」で有名になった生徒です。彼は三重県から滋賀学園高校に野球をするために入学しました。レギュラーにもなれず、ベンチ入りもできないとなったとき、彼はふて腐れるどころか、全力で仲間を応援すると決めました。応援で仲間の100%の力を120%にしたい。仲間が活躍すると、あんなすごい選手と競ったのだと自分も誇らしい気持ちになる、とテレビ番組のインタビューに答えていました。

冬季オリンピックの金メダリスト・小平奈緒さんがある講演会でこのようなお話をしています。「『期待』を背負うと重荷になる。誰かが望む自分になろうとするのは苦しい。でも『応援』を抱くと、自分が望む自分になろうとする力になる。」と話していたことを思い出しました。

2学期が始まってすぐに、修学旅行・職場体験学習・農村体験移動教室と学年の大きな行事があり、どの学年も見事にやり抜きました。そして、10月19日（土）は真中三大行事の1つ『合唱祭』が行われます。さらに、3年生は自分の進路選択に向けて、より一層学習に身を入れる時期となります。

周囲の大人、特に保護者の方々は、お子さんに大きな「期待」を背負わせてしまいがちです。その「期待」がプレッシャーとなってお子さんを押しつぶしてしまうことがないように、「応援」で力を与えたいものです。様々な場面で生徒の皆さんが、100%の力を120%出せるよう、私達教職員も「応援」してまいります。



### 連合音楽会（吹奏楽の部）

7月23日、町田市民ホールで、「町田市中学校連合音楽会」が開催されました。

真光寺中学校吹奏楽部も参加し、素晴らしい演奏を披露してくれました。

当日の講師 川崎 道裕 先生からのアドバイスを掲載します。

- ・少数ですが、一人一人がよく役割を担い、もっている力を発揮した演奏です。
- ・管は自分の楽器から他への配慮(ピンチなど)のある姿がとても好感があります。
- ・全体的には、打(TimpとSD)の音量などの配慮あるのですが、後半、音量バランス注意です。(木管など消してしまいます。)
- ・最後の音は、Timp(使わないTimp)、BD(反対側のヘッド)ともにすべてのヘッドの残響を消してください。
- ・緊張感もあり、様々な配慮と表現力のある演奏でした。拍手!!

このアドバイスを受けて、7月25日、東京都吹奏楽コンクールに出場。

そして『銀賞』を受賞しました。

### 防災安全講演会

9月2日、防災トイレアドバイザーの栗山東也先生を講師に、「防災安全教室」を開催し、次のようなお話がありました。

自然災害は、日常生活の中で突然発生します。様々な場面で起こる災害の危険を理解し、安全な行動ができるようになることとともに、他の人々の安全にも気配りできる人になってください。

体内にある血管は、動脈・静脈・毛細血管があります。これらをすべて繋ぐと、血管の長は約10万Kmです。地球をぐるっと一周した時の長さは約4万Kmなので、地球を約2周半の長さです。膀胱の容量は、300~400ml。尿が150~200mlほど溜まると尿意をもよおします。1日の総尿量は1,200~1,500mlです。



おしっこ（尿）が腎臓で血液から作られていることを知っていますか？

血液には、全身の臓器に栄養素や酸素を運ぶと同時に、体中の老廃物や老廃物や有害物質を集めて腎臓に運ぶという役割もあります。血液が腎臓に流れ込むと、腎臓の「糸球体」という場所で老廃物や有害物質、余分な水などがろ過されて原尿（おしっこの元）が作られます。腎臓は血液をろ過して、老廃物や余分な塩分を尿として体の外へ排出してくれます。また、体に必要なものは再吸収し、体内に留める働きをしています。腎臓の働きが悪くなると尿が出なくなり、老廃物などが体に蓄積し尿毒症になるおそれがあります。

避難場所に避難すると、「トイレに行くのを我慢する→水分を取るのを控える→膀胱炎やひどくなると尿毒症になる」という、悪いスパイラルが見られます

尿や大便を排出することは、健康な体には必要なことです。避難グッズに「トイレシート」を入れておき、気兼ねなくトイレにいけるようにしましょう。



### マナー講座

担当 中 優菜美 教諭

2年生は、9月3日(火)5・6時間目に職場体験事前学習として『マナー講座』を行いました。講座の前半では第一印象の大切さや身だしなみ、あいさつ、立

ち振る舞いについて教えていただきました。第一印象は最初の6秒（出会って、目が合って、あいさつするまで）で決まります。

これから出会う人たちに対してよい第一印象を与えることで、気持ちよく人間関係をスタートさせることができます。

後半には対面による実戦練習を行いました。敬語の種類では聞いたことはあるけれど自分では普段使わないような言葉も多く出てきました。生徒たちの様子を日ごろから見ていて、学校生活の中で先輩や先生に対して敬語を使う習慣がもう少しつくるとよいと思います。これらのマナーは初めのころは難しいですが、意識すれば自然と身についてくるはずです。ぜひ前向きに取り組んでみましょう。

