

# 自立 敬愛



## 心が震える合唱を披露!

▼先週は生活参観週間でしたが、その締めを飾る行事として「音楽発表会」が22日(金)に行われました。コロナ禍であることから、実施すべきか悩みましたが、合唱活動は本校の伝統であり、取組を通して、協力し合い、高め合うことができることから、何とかして実施したいと考え、感染予防策に万全を期し、規模を縮小しての実施することにしました。▼発表は、全校合唱「若人の歌」から始まりました。



この曲は1年生にとっては初めての4部合唱でしたが、3年生が各パートをリードして、豊かなハーモニーが奏でられました。▼続いて、各学年発表があり、1年生は「夢の世界を」、2年生は「明日へ」、3年生は「あなたへ旅立ちに寄せるメッセージ」が披露されました。また、合唱発表の前に、1年生は「夢」、2年生は「今を大切に」3年生は「巣立ちゆく決意」について、生徒一人一人からメッセージが発表されました。▼発表終了後に岩井教頭先生から講評があり、1年生は、ソプラノの細く響くクリアな歌声とアルトの意思の強さを感じる歌声、テノールのエネルギーで力強い歌声がよく調和していたこと。2年生は、男子2人が部分的にパートをファルセット(裏声)で歌う高度のテクニックを發揮したこと。3年生はこの歌のメッセージである「愛」「悲しみ」「やさしさ」「喜び」といった揺れ動く心を、見事に表現した感動的な合唱であったこと。そして「少人数を言い訳にしない、本校の合唱には心が震えます。今日はそんな瞬間が何度もあった素晴らしい発表会でした。」と高く評価し締めくくってくれました。▼また、参観していただいた保護者からは「マスクをしていても聞こえる大きな声、なぜだか聞いていると泣きそうになるくらい感動しました。」等の感想をいただきました。

## 『心身一如』ストマネ

▼本校では「心と健康の育成」を目的にストレスと上手に付き合う方法を授業で学ぶ「南中プラン」を全学年で系統的に実施しています。そして今回(25日)、山梨県教育センターの一瀬英史主幹指導主事を講師に招き、特別授業を行っていただきました。▼まず受験を間近に控えた3年生の授業では、「本番で力を発揮するためのイメージトレーニング」として、力を抜いてリラックスした状態をつくるトレーニングを行いました。続いて1・2年生は合同授業で「ストレスを上手にコントロールして自分らしく生きる」をテーマに、漸進筋弛緩法(筋肉の緊張と弛緩を意識的に繰り返すことにより身体のリラックスを導く方法)を学びました。▼授業を通して一瀬先生は「ストレスは自然なことであり、決して悪いものではない。大切なのは対処法を知り、うまくコントロールしていくことである。」ことや、心と体は繋がっている(心身一如)ので、1日3分でも日頃からメンタルトレーニングをすることは有効であることを教えてくれました。



## 火災想定 訓練実施

▼今年度4回目となる避難訓練を18日(月)に実施しました。今回は火災の発生を想定し、清掃の時間に予告なしで訓練を行いました。生徒たちは突然のサイレンと避難指示に驚いていましたが、落ち着いて校庭に避難することができました。▼冬場はストーブや焚き火による火災が多く発生する季節です。火の元には注意するとともに、火災発生時は、まずは人命の安全確保を最優先することを確認し合うことができました。

