



1年学年だより

発行日:令和7年 5月30日(金)

発行者:横浜市立南高等学校附属中学校

学校長:二上 直子 NO. 2



MINAMI

継続は力なりとはいうものの…

副校長 本江 聡美

いつの間にか春が去り、夏の訪れを感じる季節となりました。昨年より1か月早い合唱コンクールのため、昼休みに放課後にと、校内に歌声が響いています。6月12日の合唱コンクールがとても楽しみです。申し遅れましたが、今年度も副校長を務めます本江(ほんごう)です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、大型連休が終わり、6月は開港記念日以外に祝日がありません。そして、進級・進学時に張り切っていた気持ちに、慣れや疲れが見えてくる時期でもあります。特に中学校1年生にとっては、50分授業、7時間授業、標準服での登校、電車通学、部活動など、大きな環境の変化がありましたので、一段と強く疲れを感じているかもしれません。4月は目標を立てて、頑張っていたことを続けることができない…そんなことに悩んでいる人もいないのでしょうか。

古代ギリシアの哲学者アリストテレスは「人は習慣によってつくられる。優れた結果は一時的な行動ではなく、習慣から生まれる。」との名言を残していますし、ことわざの「継続は力なり」と同じようなことばは世界各地にあるようです。その一方で、「三日坊主」ということばがあるように、「継続」することに悩んでいる人も世の中にたくさんいます。(私もその中の一人です。)継続するためのポイントはいろいろあるそうですが、本江のおすすめは2つあります。

①まずは小さな目標から！一歩ずつ！

例えば、運動の習慣がまったくないのに、「毎日100回腹筋する」のように、達成するために大きな努力が必要な目標(大きな目標)を立てていませんか？「毎日10回」ではどうでしょうか。ぐっと取り組みやすくなった気がしませんか。まずは、少しの努力で達成できる目標(小さな目標)を立てしっかり習慣化しましょう。「毎日10回」が習慣化した人は、「毎日15回」「毎日20回」など徐々に時間を伸ばしていけば、「毎日100回」の達成につながっていくことでしょう。このように、目標を「高跳び」ではなく「階段」にして、少しずつ達成していくことをおすすめします。

②「できなかった日」→「お休みの日」

できない日があったとき、そこで諦めてしまったことはありませんか？そんなときは思考の転換！「できなかった日」ではなく「お休みの日」として、休んでしまいましょう。そして、また始めればよいのです。一日できなかったからといって、それまでのすべてが無になるわけではありませんから。

ちなみに、みなさんはちゃんと休んでいますか？「休む」とときには、休むことに専念することも大切なようです。中途半端に休むのではなく、「休むと決めて休む」とよいそうです。

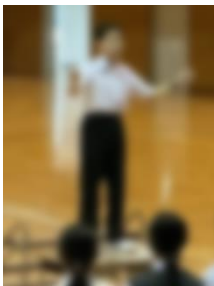
令和7年度 合唱コンクールに向けて



5月27日(火)初めての学年合唱練習の様子。全員での歌声は思っていた以上に綺麗で迫力がありました。文化委員の準備や進行も大変立派でした。

6月12日(木)に行われる「合唱コンクール(中高合同)」に向けて、1年生全員で歌う「校歌」と「あさがお」の指揮者・伴奏者を務める4人に、本番に向けての意気込みを聞きました。

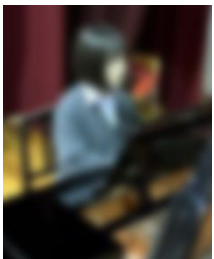
文化委員の皆さんの毎日の声かけもあり、放課後の歌練習にも熱が入ってきています。本番当日は、160名全員で心を合わせて、1年生らしい元気な歌声を会場の「横浜みなとみらいホール」に響かせてくれることを楽しみにしています。保護者の皆様も当日はぜひ楽しみに会場にいらしてください!



校歌の指揮者
[redacted] さん

校歌の指揮者を務める1年1組の [redacted] です。私は、音楽は自分も楽しく、相手も楽しませることができると思っていて、だから音楽が大好きです。

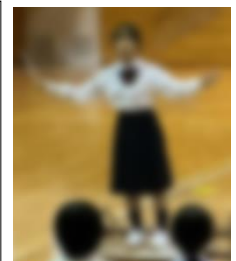
私が小学校6年生の時、学年全体で「アフリカンシンフォニー」という音楽を合奏することになり、みんなで練習しました。なかなかみんなの音が合わず、辛い時もありましたが、何度も練習し本番で息を合わせ、自分も、みんなも聞いてくれた人たちを楽しませることができました。私は、その時の感動を忘れられず、今回の学年合唱でその息を合わせることのお手伝いをしたくて立候補させていただきました。指揮で学年をまとめられるように頑張りますので、みなさんも一緒に楽しみ、そして聴いてくれる人たちも楽しませましょう!



校歌の伴奏者
[redacted] さん

校歌の伴奏者を務める1年3組の [redacted] です。私にとって、この合唱コンは人生初となります!だからというわけではないですが、この合唱コンは絶対に成功させたいです。南高の校歌は、歌も伴奏もむずかしく、未だに指揮者をチラッと見るだけの余裕もないのですが...毎日がんばって練習しています!音楽の授業ではクラスの友だちの歌とピアノを合わせる機会もあり、伴奏の難しさをあらためて感じています。授業で弾き終わった時に、「すごい!」や「さすが!」と(盛大にミスっちゃったのですが)声をかけてくれた友だちの優しさには感謝しかありません。最後に~合唱コン!がんばるぞー!(「おー!」を下さい...。)

あさがおの指揮者を務める1年2組の [redacted] です。私は、今回の合唱コンで2つのことを意識したいと思っています。1つ目は、それぞれの音に強弱をつけて振ることです。あさがおは、なめらかになる部分や、大きく盛り上がる場所など部分によって様々に分かれています。なので、きちんと、それに合わせて指揮をしたいと思っています。2つ目は大きく、高く、誰からもわかりやすい指揮をすることです。指揮者は手や棒などで指示を出して曲を操る重要な役割です。力不足なところもあるとは思いますが、精一杯力を発揮したいと思っています。本番も全員で心をひとつに全力で頑張ります!

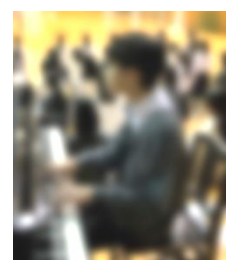


あさがおの指揮者
[redacted] さん

あさがおの伴奏者を務める1年2組の [redacted] です。本番に向けて、合唱全体を支えられるような演奏ができるように頑張ります!もし、伴奏で失敗しても気にせず歌い続けてほしいです。

私は、昔からピアノを習っていて、その経験を生かすことができると思い、あさがおの伴奏に立候補しました。

中学校で初めての合唱コンクールを楽しく、全力で練習して、最高の状態で終われるようにしたいです!



あさがおの伴奏者
[redacted] さん

E G G体験①～コミュニケーション研修～

5月15日(木)に1・2組、翌週22日(木)に3・4組と、2週に渡ってE G G(総合的な学習の時間)の時間に『第1回コミュニケーション研修』を実施しました。

附属中ではおなじみの株式会社キャッチボールの戸村允男(Mickey)先生をお招きして、コミュニケーションのはじめの一步である「気持ちのよいあいさつ」と「聴く力」を身につけ実践できることを目標に、あいさつやお辞儀の仕方、話の聴き方などを学びました。Mickey先生のとっても温かく、惹きつけるトーク、様々なロールプレイを体験し、2時間があっという間に感じられる充実の研修となりました。研修を通して感じたことや学んだことを、ぜひこれからの生活に生かしていきましょう。



E G G体験②～構成的グループエンカウンター研修～

5月24日(土)には、1年生にとって初めての土曜E G Gがあり、講師の笠先生をお招きして『構成的グループエンカウンター研修』を実施しました。「質問じゃんけん」「4つの窓」「バースデーライン」「アドジャントキキング」「SOS砂漠でサバイバル」など多くの楽しいグループワーク(エンカウンター)の体験を通して、学年の新たな友だちと出会う、また新しい自分と出会う有意義な時間となりました。お互いに「自己開示すること」と「リフレクションすること」を通して自分も、相手も、14期生という集団も成長していくと教えていただきました。

「話を聴く姿勢もグループワークに取り組む姿勢も元気で積極的で、これからの成長が楽しみです」と笠先生がおっしゃっていました。

コミュニケーション研修、構成的グループエンカウンター研修ともに、秋に第2回が予定されています！また保護者向けのコミュニケーション研修も予定されています。

