



人吉一中 学校だより

# Asazakura

校訓  
理想は高く  
心清らに

令和4年12月9日発行

## 本校の教育目標

### 自らに誇りを持ち、主体的に学び、考え、行動する生徒の育成

通勤も霧の中を走ることが多くなりました。登校する子どもたちも、マフラーや手袋をつけ寒そうに登校してきます。早いもので、2学期も残り10日あまりとなり、令和4年も終わりが近づいています。

12月8日(木)には合唱コンクールを行いました。本年度も、感染予防に配慮しつつの開催で、保護者の方々には、お子様が在籍される学年のみの観覧をお願いいたしました。多くの保護者の方にお聞きいただき心から感謝申し上げます。

コンクールの冒頭、私は挨拶で「歌詞の意味をよく考えて歌ってほしい」と毎年話をします。課題曲にしろ、自由曲にしろその歌詞に込められた意味や、自分の生活や考えと重ね合わせて感じたことなどをメロディーに乗せて歌ってほしいと思っています。

合唱コンクールの練習期間中、本校で市内の校長先生方の集まりがあったのですが、響いてくる歌声に「素敵ですね」「中学生の歌声はこんなに響くんですね」とほめてくださいました。

3年生は、三者面談も終わり、いよいよ進路選択、受験へと進む時期になります。課題曲「ふるさと」の歌詞には「いかにいます父母」と親を思い、友達や故郷に思いを馳せる部分があります。卒業してそれぞれの道に進む3年生にとって、ぴったりの歌詞だと思いつつ歌声に聞き入ってしまいました。



## 心と体を 鍛えましょう

最近、トレーニングジムに代表されるような、筋肉トレやフィットネスで体を動かしたり、ランニングで汗を流すなど多くの人が体を鍛えることに時間を使っています。私などは、もっぱらトレーニングの動画を見て運動したつもりになってしまい、実働が伴わないままの状態ですが…。

さて、筋トレでは自分の筋肉に負荷をかけて運動をします。そうすることで、刺激を受けた筋肉は、筋繊維の一部が破断され、その後、適切な栄養と休養を与えることで、傷ついた筋肉は修復されるということです。このとき筋繊維は以前よりも少し太くなって修復されるので、結果的に筋肉が大きくなるという仕組みだそうです。

心(精神力)も筋肉と同じで自分の欲望を我慢することによって鍛えられると言われています。欲しいものをぐっと我慢する。やりたいことを我慢する。そんな経験が小さい頃から積み重なって習慣形成され、最近よく言われるレジリエンスが形成されると言われています。レジリエンスとは回復力やしなやかさを表す英語で、困難な問題、危機的な状況、ストレス等の要素に遭遇してもへこたれない様な心の強さとして使用されます。

日々の学習習慣や、部活動のトレーニング等を通して学力や体力だけでなく、我慢する力や困難に立ち向かう力を育てていきましょう。

# 一中ウオッチング



12月8日(木)に合唱コンクールを行いました。どの学年も素晴らしい合唱で、審査員泣かせのコンクールでした。各賞はそれぞれ決まりましたが、何より大切なのはその過程です。練習する中で、友達と仲良くなったり、話し合ったり、うまくいかなかったりしたことが、人としての力を高めてくれたと思っています。みんなの歌声に「ブラボー」と言いたくなりました。



11月21日(月)には、地震による火災を想定しての避難訓練を行いました。当日は消防署の方も呼び出して、避難の状況や実際に火災になったときの心構えや、消火器の使い方についてお話を伺いました。熊本地震から6年が経過しましたが、いつ起こるとも分からないのが災害です。自分の身は自分で守るために「正確な情報を得る」「落ち着いて行動する」など基本的なことを身につけておきたいものです。



11月15日(火)に、1年生の林業教室が開催されました。この取組は地域振興局や林業・木材産業振興協議会などのご協力で、林業に関する理解を深めるために行われるものです。当日は、人吉球磨地域の森林や林業についてのお話を伺った後、校庭で実際にチェーンソーを使って木材を切る作業の実演が行われました。子どもたちは、興味を持って、大きな音のするチェーンソーでの実演に見入っていました。



11月28日(月)に小中連携事業として、来年度入学予定の6年生を対象に体験活動を行いました。この取組は中学校への抵抗感を少なくし他校の小学生と仲良くなってもらうことを目的に行っています。2校の子どもたちを組み合わせ、8班を作り、来年3年生になる現2年生と一緒に、1時間は学習し、残りの1時間は、新聞紙を使ったタワー作りに挑戦してもらいました。同じ班になった小中学生は力を合わせてできるだけ高いタワーを作ろうと楽しそうに頑張っていました。