



渋谷区立 代々木 中学校

令和7年6月1日発行

学 校 だ よ り

<https://shibuya.schoolweb.ne.jp/1320121>



「 気 ^き 魄 ^{はく} 」

校 長 駒 崎 彰 一

先月の体育祭で3年生が素晴らしい「集団行動」を披露してくれました。
集団行動で基本となる「気を付け！」という指示。日本全国、どこの学校でもよく使われています。



ねーねー、「気を付け！」の「気」ってナニ？
日本全国の学校で何も考えずに「気を付け！」を使っている人が
なんと多いことか・・・「ボーっと生きてんじゃねーよ！」

諸説ありますが・・・

「気」を使う言葉には「元気」「勇氣」「呑気」「短気」など、いろいろありますが「一時的に集中すること」を「気」と言うそうです。

「気を付け！」体育の授業では「① 両足の踵をつける ② つま先を少し開く ③ 両膝をつけて伸ばす ④ 腰を伸ばす ⑤ 胸を張る ⑥ あごを引く ⑦ 口を閉じる ⑧ 真っ直ぐ前を見る ⑨ 肘を伸ばす」と姿勢を正すことを習ったと思います。

本当の意味は「気」を「付けなさい」という指示になります。つまり「一時的に集中しなさい」という指示になりますので、姿勢を正すとともに「グッと集中すること」が重要です。

次に「気」を使った言葉に「気合い」という学校でよく聞く言葉があります。行事の時など「気合いを入れていきましょう！」とか、部活の時に「気合入れろ！」とか言われます。

「気合い」とは「一定の時間、集中した状態が続く」ことを言うとのことです。つまり「気合を入れろ！」というのは「気を付け！」より、さらに高度なことになります。「集中を続けなさい！」ということです。

さらに「気」を使った言葉に「気魄」という言葉もあります。「気魄にあふれた」「気魄に満ちた」また「気魄におされる」という使い方があります。

この「気魄」という言葉は「集中することが身についた状態」を言うとのことです。「気合」よりさらに高度なことになります。もう、他者から言われることなく集中できる状態になります。

「気をつけて」という言葉もよく使われます。

「集中してね」という意味で捉えると・・・「集中」とは、日常生活や学校生活で頻繁に使われる概念です。特に、学校生活では「集中しなさい！」と言われる場面を思い浮かべることができると思います。この「集中」という言葉は単に注意を向けることだけでなく、一定の持続力をもって特定の対象に意識を向け続けることを指します。

一時的な「気を付ける」状態から、より深い「気合い」の状態、そして最終的に「気魄」へと進化させてほしいと思います。

「気魄」・・・集中力を養うことは、学業、スポーツ、芸術など様々な分野で成功を収めるために欠かせないスキルです。義務教育が終わる中学校卒業段階で、身につけていってほしいスキルです。

体育祭

雨天で土曜日から月曜日へと延期になった体育祭。午前中は小雨の降る天候でしたが気魄で乗り越えました。代々木中学校らしい活気あふれる、まさに「勝利鬨」の体育祭でした！







修学旅行

体育祭から中7日という過密スケジュールでの修学旅行でしたが予定通り、1日目京都タクシー班行動、2日目京都・奈良 電車・バス班行動、3日目奈良 徒歩班行動、チームで試行錯誤した充実の3日間。「思い出」を全員で共有しました！



表 彰

陸上競技部 第76回東京都中学校地域別陸上競技大会

男子西部2年 100m 第3位 12秒02 田中 昭

第4位 12秒19 安本 楽

女子西部共通 200m 第5位 28秒20 吉村 希愛

第6位 29秒03 ペン ハディ

男子西部共通 4×100m

第3位 46秒09 代々木中学校 大藏・安本・田中・小澤

今月の 予定	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
		朝礼 安全指導		職員会議		避難訓練	
	8	9	10	11	12	13	14
		定期考査	定期考査	各種委員会			
	15	16	17	18	19	20	21
		生徒朝礼 水泳指導始 脊柱側弯検診(2)		小中連携の日	眼科検診		
	22	23	24	25	26	27	28
			歯科検診(1,2)				
6 月	29	30					

来月の 予定	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
			職場体験(2)始	職員会議 歯科保健指導 (1)	職場体験(2)終	漢検	
	6	7	8	9	10	11	12
		朝礼・安全指導		校内研修会 道徳授業地区公開講座		セーフティ教室 薬物乱用防止教室	
	13	14	15	16	17	18	19
		生徒朝礼 避難訓練		各種委員会	大掃除	校内研修会	学校運営協議会
	20	21	22	23	24	25	26
		海の日 夏季休業日始	三者面談始 夏季自習教室始		夏季自習教室終		
7 月	27	28	29	30	31		
		三者面談終					