



令和5年7月20日

渋谷区立松濤中学校

学校だより

世界へ松濤中生 Grow(自立) Respect(尊重) Create(創造)

## 心・技・体

校長 守原 智信

いよいよ明日から夏季休業日が始まります。今年の夏季休業日は40日あります。三年前から昨年までの夏休みは、新型コロナウイルス感染症の影響で、夏休みならではのことが思うようにできませんでしたので、今年の夏休みは、家族で旅行に出かけたり、久しぶりに開かれる花火大会に出かけたり、海へ山へそして川へ、思う存分夏休みを楽しもうと考えている人が多いのではないのでしょうか。夏休みだからこそできる楽しい体験をたくさんしてください。そして夏休みは楽しい体験ができるばかりではありません。何をしても暑さが大きな障壁になる季節だからこそできることがあります。それは「自分を鍛える」ことです。「心・技・体」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。この言葉は武道の世界で使われ、今では様々な場面で引用されている言葉です。解釈は様々ありますが、強い自分を創り上げるには、健康な身体(体)を土台にして、練習を重ね技を磨き(技)、何事にも屈することが無い強い精神をもつ(心)ことが肝心である。また、「健全な精神は健全な身体に宿る」という言葉にも類似しますが、心を鍛えること、技を磨くこと、強い身体をもつことは、それぞれがばらばらで成り立っているわけではなく、三つの要素が絡み合い強い自分を創り上げていくものである。と解釈されることが多いようです。毎日30度を超える暑さの中、一日中エアコンのきいた室内でゲームやテレビ三昧の生活を繰り返していれば、秋

以降の自分がどうなっているかは想像するに難しくはないと思います。(熱中症予防のためにエアコンの稼働は必要ですが)暑い日が続くからこそ、気温が上がる前の早朝に軽いランニングやストレッチをして身体をほぐし、朝食をしっかりとって、午前中に机に向かって頭を鍛える。(適度な運動は脳細胞の活性化につながります)また部活動などの活動に参加し、技を磨くと同時に体力の向上を図る。暑いからこそ、自分にできる自分に合った計画をしっかりと立て、40日間取り組むことで、暑さに負けない、強い身体と鍛え上げ磨いた技が身につき、多少のことには動じない強い意志を貫く精神力が身につくのではないのでしょうか。「あきらめたらそこで試合終了」です。ぜひ、暑さを言い訳にして省エネモードになるのではなく、暑いからこそ、どうすれば自分に力が付いていくかを考え実践する夏休みにしてください。暑い夏を乗り切った植物に、秋には大きな実りがあるように、秋以降の自分を思い描いて取り組んでください。

### 社会を明るくする運動

7月1日(土)午後、代々木八幡コミュニティセンターにおいて、社会を明るくする運動渋谷大会が行われました。この会で毎年行われている中学生の意見発表の場で、生徒会長の嶋村百花さん(3年)が「明るい社会のために」という題で意見発表をしました。

(以下発表内容)

私の学校では、生徒会が主となり全校生徒が協力してペットボトルキャップ回収活動を行っている。寄付されたペットボトルキャップは、NPO法人を通して世界中の生活が困難な人々に向けたワクチン開発費用などに充てられる。実際にわたしの学校では、二か月間ほどで約9キロものペットボトルキャップを回収することができた。全校生徒が一丸となって一つの活動に協力することは決して当たり前のことではない。一つの物事に対して一生懸命に取り組む生徒がたくさんいればいるほど、学校の活気は盛んになっていく。これは社会においても同じ事が言えるのではないだろうか。

社会には集団心理というものがある。集団の中で個人が多数派に同調することで集団全体としての行動が極端になるということだ。集団心理と聞くと、個々の自己判断能力が低下するというような悪いイメージをもつ人もいよう。

たとえば、集団でいることによって同調圧力が生まれ、自分の考えに対する責任感が希薄化してしまうことがある。同様に集団の多数派が間違った方向性をもっていたり、個々の力が低下していたりすると、それが集団全体に影響してしまうことがある。

しかし、松濤中学校のペットボトルキャップ回収運動の事例から考えられるように、集団の中の一人一人が熱心に物事に対して一生懸命に取り組む人が多いほど、活気のある集団がつくられることもある。そんな集団の中でいじめや非行は起こるはずがない。意見の食い違いが起きても、お互いにカバーしあえる関係が築かれる。考えてみれば当たり前のことだが、実行することは当たり前ではない。

社会にはいろいろな集団がある。家族や学校などの身近な集団もあれば、地域や国といった大きな集団もある。また、国を超えて世界という枠組みで考えれば、これも一つの集団であるといえる。私たちはそんな大小さまざまな集団の立派な一員だ。実際に身の回りの

集団を考えてみてほしい。すこし暗い雰囲気の中の集団の中で、自分も同調して暗くふるまってははいないだろうか。

私は、学校のペットボトルキャップ回収運動を通して、一人一人が少しでも活動に協力的になるだけで、それが学校全体の明るい雰囲気につながることを実感できた。社会に明るい集団を増やすためにも、自分に自信をもって明るくこれからは生活していきたい。



## 給食ウイーク

6月の食育月間に合わせて、生徒会活動の一環として、保健給食委員会が給食の残菜を減らす取り組み、「給食ウイーク」を6月26日(月)～7月7日(金)に行いました。各クラスに配膳された主食や副菜の食缶に残菜がない食缶数をカウントし、この期間を通して、残菜ゼロの食缶数の総数を数え、残菜が少ないクラスに対して表彰を行いました。この取り組みは、給食を作ってください方への感謝の気持ちと、食材を無駄にしないという意識を改めてもつ良い機会になりました。

表彰クラス

1年B組      2年B組      3年A組



## イングリッシュ・キャンプ

7月12日（水）から14日（金）まで静岡県御殿場の国立中央青少年交流の家を拠点に2年生の移動教室（イングリッシュ・キャンプ）が行われました。出発した東京と違い、湿度が低く過ごしやすい3日間でした。学校で練習を重ねてきた英語劇の発表、施設近隣の外国の方との交流、自然体験と予定していたことすべてを実施することができました。

生徒実行委員会が掲げたスローガン（SHOTOのS・・Speak（話す）H・・Hear（聞く）O・・Opinion（意見する）T・・Time（時間）O・・Onus（責任））を念頭に入れ、時間を守り、お互いに声をかけあい、一人ひとりが責任をもって生活・学習をしてきました。3日間を通して英語での活動はもちろん、お世話になった施設の方や、他の団体の方への挨拶がしっかりでき、松濤中学校のミドル・リーダーとしての力をつけることができた移動教室でした。

### ● 1 日目



### ● 2 日目



### ● 3 日目



## 部活動・表彰

### ●陸上競技部

○第76回東京都中学校陸上競技選手権大会

共通男子400M 第6位 吉村成矢  
53秒23

1年女子100M 第6位 松井杏菜  
13秒47

1年女子走幅跳 第7位 松井杏菜  
4M33

第8位 水上花蓮  
4M33

○第15回渋谷区ジュニア陸上競技大会

1年男子1500M 第1位 中村和夢  
4分47秒65

第8位 松木 蓮  
5分05秒99

1年女子100M 第1位 児玉羽生  
13秒70

第6位 水上花蓮  
14秒34

中学女子砲丸投 第3位 米田優瑞希  
7M40

中学女子400Mリレー 第3位  
53秒40 児玉羽生・松井杏菜  
水上花蓮・福田梨紗

1年女子800M 第5位 伊藤めいな  
2分47秒99

2・3年女子800M 第5位  
長江二鼓 2分40秒52

中学女子走高跳 第7位 福田梨紗  
1M30

中学男子走高跳 第5位 加藤泰輔  
1M50

### \*お知らせ

昨年12月より産休を取っていた学校栄養指導員の長谷川美名子さんが、6月16日より復帰しています。なお、代替として勤務していただいた高橋里江さんは7月より、渋谷区教育委員会学務課にて勤務されています。

## 8・9月の行事予定

|    | 曜 | 学校行事等                  |
|----|---|------------------------|
| 30 | 水 | 全校集会 安全指導・安全点検         |
| 31 | 木 | 避難訓練                   |
| 1  | 金 |                        |
| 2  | 土 |                        |
| 3  | 日 | P T Aバレーボール大会          |
| 4  | 月 |                        |
| 5  | 火 | P T A運営委員会             |
| 6  | 水 | 前期期末考査                 |
| 7  | 木 | 前期期末考査                 |
| 8  | 金 | 前期期末考査<br>専門・中央委員会     |
| 9  | 土 |                        |
| 10 | 日 |                        |
| 11 | 月 | 生徒会朝礼 教育実習始            |
| 12 | 火 |                        |
| 13 | 水 |                        |
| 14 | 木 |                        |
| 15 | 金 | 生徒会選挙立会演説会・投票<br>水泳指導終 |
| 16 | 土 | 土曜日授業 学校説明会<br>SAMS協議会 |
| 17 | 日 |                        |
| 18 | 月 | 敬老の日                   |
| 19 | 火 |                        |
| 20 | 水 |                        |
| 21 | 木 | 区陸練習始                  |
| 22 | 金 |                        |
| 23 | 土 | 秋分の日                   |
| 24 | 日 |                        |
| 25 | 月 |                        |
| 26 | 火 |                        |
| 27 | 水 |                        |
| 28 | 木 | 区陸壮行会                  |
| 29 | 金 | 区連合陸上大会（国立競技場）         |
| 30 | 土 |                        |