

# 明保通信 10月号

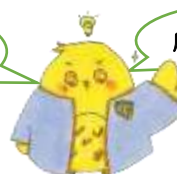
西東京市立明保中学校

校 訓 考える学校

教育目標 すすんで学び 心身ともに健康で 思いやりのある人になる

一生懸命に取り  
組む明保中生を

応援しよう！



明保中マスコット  
めい  
明ふくろうさん

## 生きていることの喜びを実感しませんか？

西東京市立明保中学校

校長 澤井 稔

10月に入ってだいぶ過ごしやすくなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、今年度も西東京市「歩け歩け会」が11月3日（日・祝日）に行われます。集合地の田無第四中学校校庭をスタートし、多摩湖自転車歩行者道を歩き、狭山公園までの約13kmの行程です。以前テレビ番組で、なぜ歩いていたらアイデアが浮かぶのか？そんな問いに大学の専門家は「あらゆる記憶が結びつくから」と回答していました。気になったので調べるとおおよそ以下のとおりです。

歩くとアイデアが浮かぶことがあるのは、歩くことで脳の血流が増加し、神経細胞が活性化し、これにより、創造的な思考や問題解決能力が向上するそうです。

また、歩行中には周囲の環境が変化し、新しい視覚的、聴覚的な刺激が脳に入ってきます。屋外で歩くことによって、自然の美しさや開放感がアイデアの源となることがあり、自然環境は創造的な思考を刺激することが多いとされ、これにより新しいアイデアや視点が生まれやすくなります。ドイツの作曲家ベートーヴェンは、散歩を好み、いつもペンと譜面を持ち歩きアイデアが浮かんだらすぐ書き留めていたそうです。

そして、歩行はリラックスやストレスの軽減につながることもあり、リラックスした状態ではアイデアの創造性が高まりやすいです。歩行中には、日常の雑念やストレスから一時的に解放され、新しい考えに集中しやすくなります。私はこの「ストレスから解放される」点はよく理解できます。コロナ禍による日常の変化に身体が歩くことを求めたのか、その時期は週末に家族でよく散歩をしていました。歩いた後は、疲労感よりも充実感や連帯感を得ることができ気分転換に役立ちました。11月3日は武蔵野の自然にふれ、生きることの素晴らしさを実感し、自然環境を守ることの大切さや困難な課題に対しても諦めずに挑戦する心を育む一日にしようと思います。是非お時間がありましたら、お子様と一緒に御参加くださると幸いです。

## 土曜授業公開を終えて

10月12日（土）に土曜授業公開を開催し、多くの保護者の皆様にご来校いただきました。午前中は授業公開と自転車安全教室「スケアード・ストレイト」を実施しました。自転車の危険性を再認識してもらうために、スタントマンによる交通事故を再現して、事故の衝撃、恐ろしさを視覚的に経験することで、交通ルール・マナーの大切さを学ぶことができました。

午後は生徒会主催の「明保フェス」を実施しました。

この明保フェスの中身ですが、小学生向けの部活動体験会と地域学校協働活動として、生徒会が中心となり、近隣の飲食店の物品販売や生徒会がゲームや謎解き等を企画し、明保中生ボランティアが関わる、地域の方との交流会です。

当日は、東小学校、碧山小学校、住吉小学校の御家庭が計174組、卒業生19名、地域の方



31 名が来校しました。生徒会が 1 学期から計画を進めてきましたが、地域学校協働活動推進員の小野さんから適宜アドバイスをいただきながら、生徒会役員が主体的に活動し、その活動にボランティアの生徒たちがしっかりと支える関係を築けたと思います。

また、今回の経験は、各学年が取り組んでいる「西東京ふるさと探究学習」にもつながります。生徒の皆さんは、これからの学年・学級活動やグループ活動に生かしてください。

明保フェス終了後、明保中生のとても充実感に満ちた表情が印象に残りました。今後も、学校を核として地域全体で子どもたちを育てる活動を推進していきます。大変実りのある活動ができ、ご賛同いただきました皆様、ありがとうございました。



1 年音楽



2 年国語



3 年社会



明ふくろうさんの紹介



こども食堂・おもちゃくじ



音楽部



剣道部



ソフトテニス部



バドミントン部

## ○今後の予定

10 月 17 日（木）1 年校外学習（西東京市内探究学習）

18 日（金）3 年第 2 回進路説明会

20 日（日）10 時から東伏見駅南口ダイードリンコアイスアリーナ前広場において「ココスポ！秋フェス♪」に本校音楽部吹奏楽班が参加します。

25 日（金）～31 日（木）1・2 年ふれあい面談始、3 年三者面談始

11 月 1 日（金）⑤⑥防災学習（2 年）東小学校育成会の皆さんとの地域学校協働活動です。

3 日（日）西東京市歩け歩け会 明保中生がボランティアで参加します。

6 日（水）中学校教育研究会のため 4 校時終了後下校となります。※給食はありません。  
期末考査 1 週間前

11 日（月）全校朝礼、安全指導

13 日（水）～15 日（金）期末考査