

COLORFUL II

西東京市立青嵐中学校
第2学年 学年便り
令和5年10月27日 No. 27

～合唱コンクールの作文紹介 その1～



先週の土曜日に行われました合唱コンクールの作文を紹介します。

「合唱コンクール」 A組 SK

今年の合唱コンクールはE組が金賞、C組が銀賞だった。A組は金賞でも銀賞でもなかったけど、とても楽しい合唱コンクールになった。

A組の自由曲の「結」を初めてうたったとき、これからどんな合唱が生まれるのか楽しみだった。練習をしていくにつれ、少しずつ良くなっていった。最初の教室練習は準備が遅くて、5分くらいしかできなかったけど、途中からはみんな協力して長くできるようになった。時間がたつにつれ、みんなのやる気が上がっていった。声同士の重なりがきれいになったり、強弱がうまくできるようになったりとみんなで努力した。

そして、合唱コン最後の1週間になったときに学級閉鎖になった。閉鎖が終わるのは合唱コン前日。私は金賞や銀賞は取れないと思った。私は、みんなで楽しんで歌う、ということを改めて目標にした。家でも「結」を聴いたりして、今までで一番いい合唱にしようと思った。

当日、みんなしっかりと朝練に来ていた。最後に1回歌って、本番が来た。1年生の部が終わり、2年生の部が始まった。すごくドキドキした。そしてA組の番が来た。みんなで立って一生懸命歌った。今までで一番いい合唱になったと思う。

今年の合唱コンクールはいろいろなことがあったけど、とても楽しい合唱コンになった。



難しかった合唱コンクール B組 TY

僕は、合唱コンクールで、実行委員を務めた。合唱コンクールの練習は、僕にとってとても過酷なものがあった。まず、僕は女子と話すのが苦手で、女子の実行委員と上手に連携をとることができなかった。また、指示を出しても言うことを聞いてくれない人達がいた。

僕は、実行委員がやりたいわけではなかった。そのせいか、最初の方は僕は練習中に友達と話してしまい、怒られることも多かった。しかし、実行委員がしっかりやらなければクラスの人全員に迷惑をかけてしまうと思い、僕は、実行委員をしっかりやろうと思った。

まず、女子と話せない問題は、友達を共につれていくことで、安心感で、抵抗心はありつつも、女子の実行委員と話すことができるようになった。

次に、言うことを聞いてくれない人がいる問題は、一人ずつ注意したり、大きな声で注意したりすると、ゼロにはならなかったが、言うことを聞いてくれない人は減っていった。その後、クラスで自分たちの悪いところを見つけて、指摘しあったり、パートごとに歌うことで合唱はよくなっていった。

本番、金賞、銀賞はとれなかったけれどとてもうまくいったと思う。

来年の合唱コンクールでは、実行委員はやらないけれど、自分の経験を生かして、実行委員の人の手助けをできたらと思う。この合唱コンクールを通して、頑張ることの大切さに気付くことができたので、何事も頑張ってみようと思った。

～読書感想文コンクールの表彰～

国語科の夏休みの宿題で取り組んだ読書感想文を北多摩読書感想文コンクールに応募したところ、今年は2年生の3名が佳作賞に輝きました。大変おめでとうございます。先日の全校朝礼で表彰していただきましたが、この紙面をお借りして紹介します。

2年A組 KIさん KTさん 2年E組 RKさん

これからも読書に励み、筆者の考えや主題を深く読み取り思索してほしいと思います。

食欲の秋～脳が喜ぶ一日7品目の食事をしてみませんか～

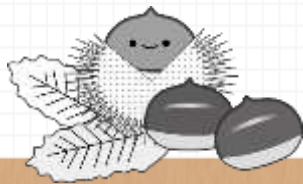
作家のマイク・ダウ氏は、アメリカで新しい病が流行しているといいます。「やる気が出ない」「活力がなく落ち込みやすい」「集中力の欠如」が主な症状で、「ブレイン・フォグ」と呼ばれるもの。その通り、脳に霧がかかったようになり、集中力はもとより思考力が働かなくなる状態を表しています。

多くの人が苦しんでいるこの病気は、食事や生活などの基本的な部分が影響しているとか。最低限の運動や、しっかりとした睡眠を取ることはもちろんですが、ダウ氏が強調するのは「食事」。適切な食べ物を食べて、脳が必要としている栄養素を供給すれば、脳の健康状態を改善することは、むずかしくない、というのです。では、脳が必要としている栄養素とは何でしょうか。

ある調査によれば、果物や野菜を一日に7品食べる人は、品目が少ない人よりも幸せで、神経質にならず、落ち込むことが少ないといいます。果物や野菜には強力な「抗炎症作用」や「抗酸化作用」があって、そうした作用が脳のダメージをおさえてくれるのだとか。また、多くの種類のビタミンを含んでいるので、頭の調子や気分の改善にも役立つのです。

「不足分はサプリメントの錠剤で補おう」と思うかもしれませんが、体が栄養素を最大限に和らげる神経伝達物質の「ドーパミン」は食べ物からでなければ生成されにくいからです。食べ物からしっかりと「脳に栄養」を与えたいですね！

【世界一やさしい 超勉強法101 原マサヒコ著 より】



来週の予定

8：25までに自席に着きましょう。

日にち		予 定
10月30日	月	学年朝礼 8：15登校 ①～⑥ 通常授業
10月31日	火	①～⑥ 通常授業 わくわく自習室
11月1日	水	①～⑤ 通常授業 専門・中央委員会
11月2日	木	①～⑥ 通常授業
11月3日	金	文化の日