



人は移動するほど幸せを感じる

校長 矢野 尊久

今年度を振り返ってみて、コロナ禍で多くの行事や体験が制限されている中、生徒たちに可能な限り、有意義な体験をさせてあげられるかが今年度の一貫した課題となっていました。そんな中、3月に2年生で実施した「留学体験を聞くことで進路選択の幅を広げよう」の取組では生徒がこのような感染状況の中で、自分らの生き方、特に将来に向けて少し夢や希望など目標が与えられた活動になったのではないかと考えています。この取組では生徒に年齢の近い現役の大学生が10人以上参加してくれ、分かりやすい言葉でお話しをしてくれました。大学生が語る前向なプラス思考に多くの生徒が共感したようです。例えば、「自分の選んだ道は自分で正しかったと証明することが大切」「できること・やりたいことの大切さ」「与えられた環境で何をしたかが重要」などこのコロナ禍でも生かせる考え方は聞いている教員にも響く内容でした。

体験は実際にしなければ実感として自分の中に生まれることはないですが、身近な人がポジティブな考え方をしていると、その考えに共感することは可能です。現在の閉鎖的な状況が続く中でともすれば見失いがちな積極的な自分の考え方の芽を摘まない方法を見つけられ、いつも前向きでいられる気持ちを維持するモチベーションになった気がします。

さて先日、雑誌を見ていると、アメリカのマイアミ大学のアーロン・ヘラー准教授が「人は行ったことがない場所に行くなど探索の度合いが高い日には、より幸せを感じる」というデータを発表したことが掲載されていました。ヘラー氏の発表内容は「人間には環境を探索する欲求があるということ」で、「新しい場所に行って探索することで得られる多様な研究は、脳に良い影響をもたらすと考えられ、筋肉が鍛えれば大きくなるように、新しい場所に行くとも脳が鍛えられ、ストレスへの耐性が高まり、健康が改善される」と述べています。こうした特徴をヘラー氏は「人間の核心部分」のひとつではないかと指摘しています。今回の2年生での取組「留学生の……」では大学生から熱い体験談と経験を聞くことで、「行ったことがない場所に行くなど探索」を疑似体験できたのではないかと考えています。この取組の中で生徒たちが積極的に感じたことや思ったことを積極的に発言して考えをシェア（共有）していた感想にはそういった言葉がたくさん含まれていました。いつか生徒たちが自分の進路選択をする過程で進むべき道が新しい環境「行ったことがない場所」として捉えていくことができると願っています。

最後にアーロン・ヘラー准教授はこうも述べています。「移動については、どれだけ遠くへ、ではなく、どれだけ多様な新しい場所に行くかが重要。移動手段では、体を動かすことが不可欠ではなく、電車や車でも、見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、五感を通して新しいことを経験することが、ポジティブな感情を高める」

今後も多様な考え方をもつことで自分の進路や将来が大きく変わることを学べればと思っています。



◇◇部活動再開について◇◇

3月7日より西東京市では部活動を再開していますが、本校では感染防止のために次の点を徹底しながら実施して参ります。

- ①部活動顧問が再開の体制を整えたうえで実施します。生徒は自主的な参加とします。
 - ②再開1週間の間は「ゲーム形式の練習」は実施しません。これは感染防止のために大きな声を出したり、予測できない身体接触を防いだりするためです。
 - ③運動部では「高強度」の活動は控えます。しばらく部活動をしていない状況でしたので、1週間かけて段階的に順応させていきます。
 - ④共有の道具を使用する活動では顧問の指示で定期的に、「手洗いや手指の消毒」を行います。時間を決めての実施、そして活動の最後には必ず行います。
- ※なお、部活動によって例年行っている「三送会」についてはこの基準に準じて行います。飲食を伴う活動は行いません。

活動開始が最初となったバスケット部▶



◇◇オリンピックパラリンピック競技をレガシーに◇◇ 3月9日実施

ちょうどパラリンピック冬季競技が中国・北京で開催されているタイムリーな時期に、1年生と2年生だけとなりますが、パラアスリートによる授業を実施しました。この授業は日本財団パラスポーツサポートセンター主催のオンライン版「あすチャレ！ジュニアアカデミー」という授業です。実際のパラアスリートの方が講師となって、障がいについてお話をしてくださり、パラリンピック競技だけでなく日々の生活についても紹介してくれました。生徒への質問やクイズなども50分間の中に入れてくださり、分かりやすく障がい者理解ができ、パラリンピック競技について学ぶことができました。

◇◇3年生球技大会◇◇ 3月9日実施

卒業まで中学校生活も一週間ほどとなった3年生、修学旅行代替遠足前に球技大会を実施しました。大会は三本立てになっていて、最初は校庭で男女一緒にドッジボール大会、その後男子は校庭でハンドボール、女子は体育館でバレーボールを楽しみました。午後からは男女一緒にフリースロー大会で得点を争いました。晴天でこの季節としては暖かい中での実施で卒業前のひとときを存分に楽しみました。3年生にとってはコロナ禍、クラスで団結する機会が少なかったためひとつの思い出になったようです。

▼男子ハンドボール

▼男女ドッジボール

▼女子バレーボール

