

北中だより



<http://nk-kitanaka-j.la.coocan.jp/>

中野区立北中野中学校

★「目前心後」…聞いたことはありますか？

校長 津村 慶

題名にある言葉を皆さんは知っていますか。「もくぜんしんご」と読み、室町時代に流行した猿楽の大成者である世阿弥（ぜあみ）という人が残した言葉です。世阿弥は猿楽（現在の能）の人気役者で当時の将軍・足利義満にその才能を認められた天才でした。後に能の道を究め、芸術や芸能に関する多くの書物を残しており、「初心忘るべからず」という有名な言葉を残したのもこの人です。

目前心後。「目は前に向けていても、心は後ろに置いておきなさい。そして後ろから少し離れて自分の姿を見なさい。」という意味で、それによって自分の良い部分や悪い部分が見えてくると説いています。この言葉は現代でも演劇や舞台の世界でよく使われるそうで、自分の演技を後ろから、場合によっては観客席から見るようなイメージで見つめ直す感覚を身につける。それによって演技の質が格段に上達するのだそうです。

本格的な受験シーズンを前に、12月から3年生に対して個人面接の練習をしました。ノックをして部屋に入り、扉を閉めてイスの横へと進み挨拶をして席に着くまでの入室時の動き。面接中の座っている姿勢や質問に答えている時の視線や手の動き。終わった後に立ち上がって挨拶し、扉まで行ったところでもう一度振り向いて挨拶し部屋から出ていく退室時の動き。これらの所作は質問に答える内容と同様に、その人を判断する材料として評価されます。悪気はなくても、それらがだらしく見えてしまうことや、緊張感のない印象をもたれてしまうことは、自分に対する評価を下げてしまうことになります。挨拶の仕方や所作、人と接している時の表情や姿勢、話している時の様子など、自分の姿が相手の目にどのように映っているのかを教えてくれる人はいません。だからこそ、それらを客観的に想像する力は、自分自身を高めていくうえでとても重要なのです。

少し離れたところに心を置いて自分自身を見つめる。自分のことを心の目で客観的に見る。このことは単純に相手に与える印象を良くするだけではありません。現役引退後も野球界のレジェンドとして輝くイチロー選手が書いた文章にこんな言葉があります。

「イチローという野球選手に対する見方は、他の誰よりも僕が一番厳しかった。」

自分は十分に努力しているか。もっと他にできることはないか。他人の視点から自分を客観的に見ることで、自己満足にとらわれることなく、足りないところを補う努力を続ける。それによって今の自分よりも、さらに成長した自分を目指すことができる。このことは芸能の世界に生きる人やスポーツ選手だけではなく、すべての人にとって必要なことです。

日常生活の様々な場面においても、自分自身を冷静に振り返って見直してみる。自分の行動や発言が周りの人の目にどのように映っているのかを意識することで、それまで気が付かなかったわがままな発言や身勝手な行動が少なくなり、周りの人たちとの人間関係が大きく変わっていきます。北中生の皆さんには、自分の感情や行動を正しくコントロールする力を身につけ、多くの人と良い関係を築く中で豊かな生活を送ってほしいと願っています。

冬季移動教室を実施しました!!

1月18日から20日までの3日間、2年生が長野県軽井沢町での冬季移動教室に出かけました。

初日の朝は全員がゆとりをもって集合し、時間通りに出発。関越道も順調でほぼ時間通りに到着し、昼食の牛丼はお代わりの列が途切れない盛況ぶりでした。

開講式でインストラクターの方々と対面し、早速スキー実習開始。午後から降り出した雪と吹き付ける風で厳しい天候でしたが、一人もリタイヤせずに、全員が最後まで実習を頑張りました。

宿に到着後、入浴と夕食を済ませた後はフリータイム。クラスの仲間と部屋でトランプやゲームを楽しむグループ、ホールでクラスに関係なく盛り上がるグループなど様々でしたが、皆楽しそうに過ごしていました。

2日目は朝から気持ちのよい青空が広がる絶好のスキー日和となりました。スキー経験のあるグループは朝からリフトに乗って隣や一番奥のゲレンデまで遠征して滑走を楽しみました。初心者グループも午後の講習からリフトに乗り始め、緩斜面や林間コースを上手に滑りながら徐々にスピードに慣れ、早くもスキーの楽しさを感じている様子でした。

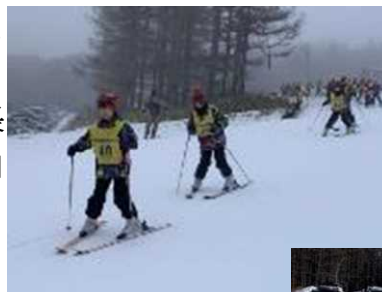
2日目の夜のお楽しみは実行委員が考えてくれた「超スーパー学級対抗総合レクリエーション大会」です。種目は、クラス全員が条件に合う順番に並ぶ速さを競う「整列選手権」と体内時計で時間を計る「30セカンズ」、そして「借り人競争」

の3種類です。特別な道具や準備はありませんが、アイディア勝負の楽しい内容にとっても感心しました。全員がレク係に協力しながら皆で盛り上がっている姿が印象的で、主体的で仲の良い2学年の雰囲気こそが素敵でした。

3日目は霧に包まれながらも降雪はなく、まずまずの天候。土曜日のためゲレンデは少し混んでいましたが、すべてのグループがリフトに乗り、風を切る爽快感を感じながら滑走を楽しみました。講習の後半には霧も晴れ、「帰りたくない、もう一泊したい」や「校長先生、お小遣いから延長料金払いますからもう少し滑らせてください」といった嬉しい声も聞こえました。

帰りのバスは、映画のクライマックスでDVDプレーヤーが誤作動を起こして感動が爆笑に変わったクラスや「高速しりとり」で盛り上がったクラスなど、疲れ知らずのパワフルな2年生に頼もしさを感じました。

3日間、スキー実習に弱音を吐く生徒が一人も出ず、仲良く助け合いながら笑顔で移動教室を楽しむ2年生の良さが多くの場面で見られました。



「冬季(スキー)移動教室の感想」(一部抜粋)!!

- ◇ スキー実習中、いくら転んでも楽しそうにしている友だちを見て「失敗しても、諦めずに楽しめばいいんだ!」ということ学びました。
- ◇ 何回転んでも諦めずに立ってスキーをしている人がたくさんいました。最終日にはみんなで滑ることができました。
- ◇ 上手な人ばかりではない中で互いに励まし合っていたので私も力をもらえた。私も班のみんなの力になれるように声かけをしたり、一緒にたくさん練習したりした。
- ◇ 友だちと過ごす時間はとても楽しいし、大切なものなのだと改めて実感した。このクラスも残りわずかだが、たくさん思い出をつくりたい。
- ◇ いつもの私なら諦めてしまっていたけれど、今回失敗しても諦めずに練習してできるようになったので、自分の短所と向き合えるようになった。
- ◇ 先生に頼り続けるのではなく、自分たちで協力して頑張ることができた。
- ◇ 生活班での行動を通して、みんなで協力したり、一人ひとりが周りに気を配ることで、どんな人でも楽しく生活できることを学んだ。
- ◇ いつも自分のことで手いっぱいだったが、そういう時でも相手に手を貸してあげることの大切さを学んだ。



バスケットボール部と吹奏楽部が頑張りました!!

2年生を中心とした秋季新人戦大会でバスケットボール部が男女ともに都大会に勝ち上がりました。1月14日の1回戦で男子は惜しくも敗退してしまいましたが、女子は初戦を勝ち上がり、1月21日に2回戦で深川五中と対戦しました。前日までの移動教室の疲れか、前半からリードを許し、一時は22点差まで溝をあけられてしまいました。しかし第3クォーター後半から疲れの見える相手に対して粘りを見せ、11点差まで追いつけますがそこでタイムアップ。惜しくも負けてしまいましたが、先輩たちの果たせなかった都大会に進出し、次の目標を1つ上のステージに上げることができました。

吹奏楽部は1月21日、府中の森芸術劇場で行われた東京都中学校吹奏楽連盟主催のアンサンブル・コンテストに出場しました。フルート・クラリネット・アルトサックス・トランペット・ユーフォニアム・チューバ・打楽器2名で編成された管楽八重奏曲「天の剣」を演奏し、見事銀賞に輝きました。演奏順が夕方5時30分頃と遅い時間でしたが、豊かな音色をホールいっぱいに響かせていました。楽器運搬のお手伝いで参加した生徒も含め、皆でつかんだ銀賞でした。

両部活動とも、目標に向かって日々の練習を積み上げた成果が形になり、たいへん嬉しい結果となりました。

給食でホタテご飯をいただきました！

給食ではなかなか扱うことができないホタテ貝柱を使ったメニューが1月25日(木)に出されました。全国の学校給食で食べてもらうために、北海道の南西部にある森町から無償で提供されたものです。森町は函館空港から車で40分程の場所にあり、内浦湾に面した港町です。北、西、南の三方を陸に囲まれた穏やかな海で海産物の養殖が盛んに行われており、ホタテの水揚げ量は年間15,000トンで町の基幹産業になっています。生の貝柱を新鮮なうちに手作業で殻から外し、きれいに洗浄して急速冷凍機で冷凍することから、町の多くの人が関わって商品化されているそうです。

うすく味付けされたご飯に大きめの貝柱が入っていて、ホタテの風味と味がしっかりと感じられるおいしいご飯でした。他にはイカのザンギ、じゃがバターコーン、みそ汁、牛乳が一緒に出され、海の幸を味わえるメニューでした。

完成した食品や料理を味わうだけでなく、食材を生産・加工する産地の様子や、多くの人の手間によって私たちの食卓に届けられていることを感じながら味わえるようになってほしいと思います。



音楽の授業で和楽器(箏)の演奏に挑戦しました!!



1月29日(月)、2年生の各クラスで箏を演奏する授業を行いました。音楽の授業で各クラス3時間ずつ、事前に基礎的な内容を北原先生から教わった後、今日は単元の仕上げとして外部からプロの演奏家である渡邊シヅ江先生にお越しいただき、「さくらさくら」の合奏演奏会を行いました。18面の箏を使い、2人1組で交互に演奏し先生の奏でる主旋律に合わせて合奏しました。たった4時間の練習成果とは思えないほどしっかりと演奏できていました。

普段、和楽器の音色が校内に響く機会は少ないのですが、日本の伝統的な雰囲気を感じさせる演奏にお正月が戻ってきたような清々しい気持ちになり、心地よかったです。

保護者の皆様へお願い

昨年度からの2年間、中野区学校教育向上事業の研究指定校として取り組んできた「新しい生徒指導の在り方 生徒の自己肯定感・自己有用感が高まる教育活動の工夫～一人ひとりがなりたい自分になる～」が2月16日に研究発表会を迎えます。当日は来校者の案内や誘導、来賓の対応などで多くの保護者の皆様にお手伝いをお願いしたいと思っております。すでに父母と教師の会を通してご準備いただいているようですが、ご支援とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。