

## にしとべの丘



## 183の心模様

ふくこうちょう たばた あきのり  
副校長 田畑 彰紀

「記録的な猛暑」と言われた今年の夏。横浜市では、最高気温が30℃以上の「真夏日」が8月だけで20日に達しました（8月30日現在）。しかし、ここ数日気温がぐっと下がり、朝方、耳を澄ますと涼しげな虫の鳴き声も聞こえてきます。季節はもう、夏から秋へと移ろい始めています。

さて、39日間の長い夏休みが終わり、生徒たちが西中に戻ってきました。夏休み明けの初日、8月29日の朝会では、英語・吹奏楽・陸上・水泳の表彰が行われました。朝会のあと、各学年、「学年集会」を行いました。学校生活を送るうえでの心構えや今後の見通しなどに加え、1年生は新しく学年担当となった先生の紹介、2年生は命の尊さや家族のありがたさ、3年生は進路について話がありました。どの学年の生徒たちも集中して話を聞きつつ、時折先生方の話すユーモアに笑顔を見せるなど、集会は穏やかな雰囲気でした。



文部科学省の永岡桂子大臣は8月22日、メッセージ「中学生・高校生のみなさんへ ~不安や悩みを話してみよう~」を公表しました。学校が始まることで悩みや困ったことを抱える子どもたちに向けてのメッセージです。8月29日の日を、西中の生徒たち183人はどんな心境で迎えたのでしょうか。久々に友達と会えることに胸を弾ませていた子、宿題が終わらずに気持ち悪さぎ込んでいた子、進路に向けて思いを新たにしていた子、何となく心がもやもやして学校への気持ちが遠のいていた子……。夏休み明け初日、生徒たちの「表情」に注目してクラスの様子を見に行くと、笑顔で過ごす生徒の姿をたくさん見ることができ、ほっとしました。でも笑顔の下に隠れた心は、実は不安でいっぱい、誰にも言えず一人で悩んでいるかもしれません。183人いれば、その心の様子は183通りです。「183の心模様」に目を向け耳を傾けて、西中生徒たちの成長をこれからも支えていきたい。そんな思いを強くした、夏休み明け初日でした。



校舎裏の畑

暑かった今年の夏休み。学校閉庁期間中、地域コーディネーターの方々が猛暑の中、坂道を上り校舎裏のプランターや畑に水やりをしてくださいました。西中は地域・保護者の方に支えられていることを改めて感じました。今後も西中学校の教育活動にご理解、ご協力をよろしくお願いたします。

# 夏までの部活動の様子を紹介します

## 【 サッカー部 】

サッカー部は7月に3年生にとって最後の公式戦が行われました。試合終了のホイッスルが鳴るまで西中学校のサッカー部らしく、全力でプレーをしました。



夏からは新チームとなり、2年生4名、1年生7名で、3年生たちが築いてくれた「努力」「謙虚」「感謝」という伝統を大切にしながら、顧問も一緒になって活動していきます。

## 【 陸上競技部 】

陸上競技部は、今年度新たに1年生7人を迎え、2年生5人、3年生5人の計17名で活動しています。「全員が、目標へ走る～よかったと思える部活に～」をスローガンに、みんなで楽しみながらも、しっかりやる時はやるというメリハリを大切に活動しています。それぞれの目標に向けて、お互いに高め合える関係を大切にしたいという思いも込められています。現在は3年生の引退試合となる9月10日の市総体に向けてトレーニングを積んでいます。男子ではリレー、100m、200m、400m、女子ではリレー、走り幅跳びに3年生は出場します。自分たちのベストに挑戦する、3年生らしい姿を見せてくれると思います。この仲間と活動できる1日1日を大切に練習していきたいと思います。今後とも応援よろしくお祈りいたします。

## 【 バドミントン部 】

夏の区大会では、男子シングルス、ダブルスともに2位で惜しくも市大会出場とはなりませんでしたが。この夏3年生7名が引退し、現在新チーム2年生17名、1年生13名の合計30名で活動しています。バドミントン部では、月に1回程度の校内ランキング戦でチームメイトと真剣に勝負した結果から自分の課題を考え、次の目標を決めて練習しています。夏休み後半には、校内リーグ戦があり、1年生は初めとなります。技術面だけでなく、自分の思った通りにいかななくても粘り強く練習できるように成長してほしいと思います。

## 【 柔道部 】

今年度は、3年生男子1名、女子3名で活動してきました。6月から7月にかけて行われた市総体の結果、女子団体戦において県大会に出場することができました。3年生は夏の大会をもって、一区切りとなります。全員が柔道初心者として柔道部に入り、心身ともに鍛えてきました。活動に制限がかなり、満足に練習ができない期間もありましたが、保護者の方々の御理解と御協力のおかげで約2年間活動を続けていくことができました。ありがとうございました。



## 【 バasketボール部 】

今年度は、新型コロナウイルスの対策で制限はありますが、昨年度同様に4月から部活動を開始することができました。3年生にとって最後の試合となる総体では女子は勝ち星をあげることができ、男子も全力で戦いました。7月からは新チームとなり、男子7名、女子8名の部員数で活動しています。1年生は、バスケの経験者が少なく、基本的な技術を身につけるため頑張っています。

「マナーに優れるものは、勝者よりも尊し」を目標に、日々の学校生活をしっかりと送ることがで

きること、課題に向き合い練習にしっかり取り組むこと、これらのことが当たり前でできる気持ちのよいもって応援したくなるチームへの成長していけるよう、頑張っていきたいと思ひます。

## 【吹奏楽部】

吹奏楽部は3年生9名、2年生6名、そして1年生11名を新たに迎え、計26名で活動しています。

今年度は、3年ぶりに横浜吹奏楽コンクールB部門に出場しました。大舞台上に緊張しながらも、練習の成果を発揮し、楽しみながら演奏することができました。また、沢山の人の前で演奏することや、他校の演奏を聴くことで、とても良い経験になりました。10月の文化祭に向けて、部員一同協力しながら高めあい、人の心に届く演奏ができるよう頑張ります。



## 【美術部】

美術部は、3年生7名、2年生9名、1年生3名の19名で活動しています。部活の活動を通して美術的な技術の向上と様々な表現方法を追究し、よりよい人間関係を築くことを目標に取り組みしています。今年度は、体育祭での横着板制作から始まり、文化祭の作品制作をしています。夏休み中は西区防犯ポスターコンクールやヨコハマ3R夢ポスターコンクール等、各自ポスターコンクールへの応募作品を制作します。今後は、文化祭で切り絵や紙粘土で作るリアルな食べ物制作、監染めを行う予定です。作品制作を通して学年をこえたコミュニケーションをとりながら、一つの作品を完成させる経験や喜びも感じてほしいと思ひます。

## 【英語部】

今年度も、英語部は英語に楽しく触れることを目的に、トランプ・ゲームなどしながら、1年～3年で交流を深めています。時々、映画を観る時間も作り、英語の聞き取りの力を試しています。皆でそれぞれ課題を持ち寄って、勉強会もしています。日頃の英語の授業の緊張感とは違う雰囲気の中、ののびのびと楽しく英語を学んでいます。英語が得意と言えるように、皆が努力しています。文化祭には、手作りのゲームや、紹介カードを展示するため、役割分担を決めて、楽しいものを完成させます。

## 英語弁論大会

7月26日(火)保土ヶ谷公会堂で、第73回横浜市立中学校生徒英語弁論大会(予選会)が行われました。西中学校からは、3年2組の生徒1名が出場しました。スピーチの内容にテーマは与えられず、自由に自分の主張を英語で述べる今大会において、「商店街」についてのスピーチを披露しました。無人レジが導入されたり、コロナウイルスの感染拡大も心配されたりする中ですが、そんなときこそ人と人とのつながりを大切にできる商店街に行ってみませんか、という内容でした。練習の成果を発揮して予選会を通過し、8月19日(金)に行われた本選会にも出場することができました。惜しくも入賞は逃しましたが、堂々とした素晴らしい発表でした。





# 西中コラム 「食で学ぶ 食を学ぶ」 9月号

もとよこほましきょういくいん ながしま ゆか  
元横浜市教育委員 長島 由佳

残暑の中、夏休みが終わります。少し日に焼けた西中生徒の皆さんが、元気に学校正門に入る姿を想像しています。そして教職員の皆さんの「よし！始まるぞ！！」という意気込みも聞こえてくるようです。

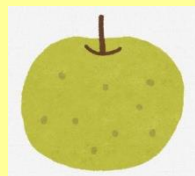
かつて、2学期といえば運動会や秋の遠足。レジャーシートの上には、出始めの梨・栗・青いみかんがお弁当に添えられる絵を思い出します。その時代、梨は長十郎や20世紀という9月ごろから出回る品種が主流だったため、初物としてお目見えしていた時期だったのです。

近年の梨の品種や出荷事情は、8月が出盛りとなる幸水に始まり、その後豊水・20世紀・新高などと年末まで、私たちを楽しませてくれます。梨は、水分が多く、爽やかな甘味があるため、残暑で疲れた体にはもってこいのフルーツです。整腸作用があるため、美肌効果やむくみ解消が期待できます。カリウム・ポロフェノールも多く含まれるため、高血圧予防やアンチエイジングの効用もあります。

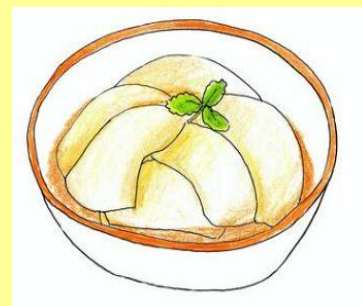
しかし、中々そのままいただくばかりでは・・・という時には、コンポートにしておくのも一つの方法です。またそれを漬した後、冷凍してシャーベット状で頂いたり、そのシロップを炭酸水で割った梨サイダーを試すのも楽しい時間です。

そしてもう一つ、梨にはタンパク質分解酵素が含まれているため、お肉を柔らかくする力があります。焼肉のたれや下味用の漬け汁にすりおろして加えることで、その効果は現れます。いつでも使えるように、梨のピューレを作って冷凍保存などしておく、デザートとして主役になるだけではなく、縁の下の力持ちとして、家族の健康の担い手にもなることでしょう。

最後に、少ない材料で作れる簡単爽やかコンポートの作り方を記します。ご家族で、どんな食べ方・使い方が有効かを探ってみてください。そして、誰もが、いろいろな力を出し合う元気な学校生活を送ってほしいと思います。



## なしのコンポート



なし（8等分し、皮を剥き芯を取った状態のもの）	400g
グラニュー糖（上白糖）（上記の梨の重量の2割程度）	80g
レモン汁	1/2小さじ
蜂蜜	1大さじ

- ① 梨を鍋に入れて、中がかぶるほど水を加え、グラニュー糖・レモン汁を加えて火にかける。
  - ② 沸騰してきたら、火を落として灰汁をすくう。
  - ③ 蜂蜜を加え、クッキングペーパーなどで落としぶたをして、中火弱で30分ほど煮込む。
  - ④ そのまま鍋で冷まし、冷蔵庫で冷やす。漬して冷凍庫に入れたり、シロップを炭酸で割ったりして楽しむ。
- ※ 好みで、白ワインを使ったり、あえて、赤ワインで色をつけたり、シナモンスティックを入れて風味を加えるなど、工夫して楽しむ。