

## にしとべの丘

令和4年10月号

2022年9月30日

横浜市立西中学校

ねん がっしょう  
3年ぶりの合唱こうちょう いしかわ ひろし  
校長 石川 博

ざんしょ お かお ころ こうしゃ  
残暑が終わり、キンモクセイが香る頃になると校舎  
からすてきなうたごえひび  
歌声が響いてきます。この時期は多くの  
がっこう がつ ぶんかさい がっしょう おこな  
学校で10月に文化祭や合唱コンクールが行われるた  
めがっしょう れんしゅう はじ  
め合唱の練習が始まります。

ほんこう じつ ねん ぶんかさい がっしょう がつ  
本校では実に3年ぶりの文化祭の合唱です。10月13  
日に けんりつおんがくどう ひろろ よてい ねんせい  
県立音楽堂で披露する予定です。3年生にとって  
はじ むね  
も初めてのことで、とても楽しみです。

わたし きょういん いらい まいとしがっしょう  
私も教員になって以来、毎年合唱コンクールと悪戦苦闘していました。それというのも練習  
かいし せんきょく しきしや ぼんそうしや き だんかい どうじつ むか へいたん みち  
開始、いや、選曲から指揮者・伴奏者を決める段階から当日を迎えるまでは平坦な道のりではない  
からです。いまま だんむ がっこう けいしき どうじつ じゅんい き  
まで勤務していた学校ではコンクール形式でしたので、当日にクラスごとに順位が決  
まれます。ですから子どもたちは1位を目指して必死です。

「(練習で) だんし うた くれなひ、」「(練習の時) いつも〇〇さんはふざけている」、  
れんしゅう とき  
「△△さんはいつも音がはずれている」、  
れんしゅう  
「先生、なんとかしてください!」などなど、拳げればきりが  
あ  
ないほど担任にクレームがきます。「先生、朝練しないと間に合いません」というようぼうも  
あ  
きます。担任はその都度その「対応」と「指導」の繰り返しです。合唱コンクールのために学級が崩壊する  
たんにん  
のではないかと思うくらい壮絶な時もありました。そういった諸説紛紛、焦心苦慮、千辛万苦やらが  
あ  
がっきゅう なか そんざい たんにん りきりょう  
学級の中に存在します。おかげさまで担任の力量というものはそこで鍛えられていきます。

ところが、なぜか合唱コンクールの数日前になるとクラスは一つにまとまります。うよきよくせつ  
あ と ひやくかせいほう がっしょう うつく しあ き たんにん おも なみだ  
後の百花斉放でしょうか、合唱が美しく仕上がってきて、それを聞いている担任は思わず涙  
で  
が出てきます。クラスが強固にまとまったこと、生徒どうしの絆が深まったこと、そして美しい合  
せいと きずな ふか  
唱。「ああ、この子たちの担任でよかった」と心底思います。

にしちゅう きょう じかんめ お うたごえ  
西中では今日も5時間目が終わるときれいな歌声が  
こうしゃない ひび そんざい にしちゅう せいと わたし うも せいと  
校舎内に響いています。西中の生徒は私が受け持った生徒  
ちが なかよ れんしゅう かさ どうじつ はっぴよう  
とは違い、仲良くきちんと練習を重ねています。当日の発表  
たの  
が楽しみです。

がっきゅう ぶかつどう ゆうし さんかしゃ ほうかご じゅんび  
学級もそうですが、部活動や有志の参加者が放課後に準備  
れんしゅう ぶんかさいまえ ほうかご じかん くだん  
や練習をしています。文化祭前の放課後の時間は普段より  
かつき すこ かん がっこう  
活気にあふれています。少しあわただしさも感じますが、学校  
ねんかん もつと い い じき かん  
が1年間で最も生き生きとする時期のように感じています。

かく はっぴよう  
各クラスの発表

学級	曲目
1年1組	明日へ
1年2組	HEIWAの鐘
2年1組	青葉の歌
2年2組	時の旅人
3年1組	証
3年2組	虹

※当日の発表順はこれと異なります。

夏休みに入る前日の7月20日(水)、全校生徒が参加し学校保健委員会を行いました。暑さと新型コロナウイルス感染症予防対策として、クラスごとに教室で、保健美化委員会の生徒による発表を、テレビ生放送にて視聴する形で開催しました。内容は

1. 「悩み」って何だろう？
2. 「わたしの悩み」に関するアンケート結果  
(アンケート実施は5月下旬)
3. こんな悩みあるある劇
4. 西中の先生へインタビュー
5. 保健美化委員会からの提案

～わたしの悩みを軽くするには～ でした。



☆2.のアンケートは、以下のような結果でした。

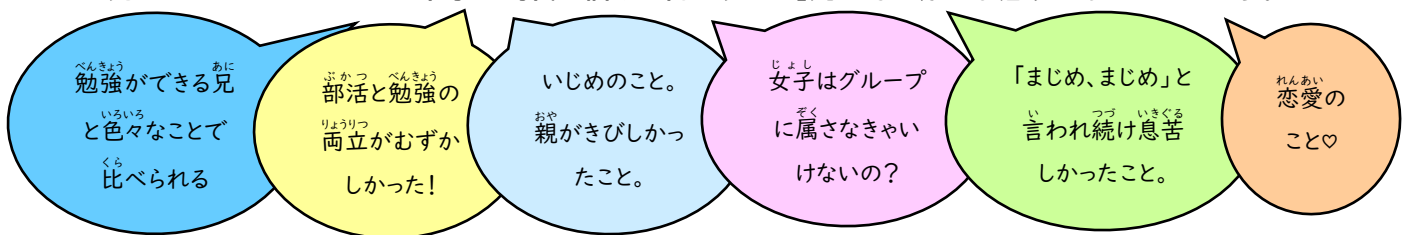
	1年男子	2年男子	3年男子	1年女子	2年女子	3年女子
どちらかという自分はポジティブ	74%	63%	64%	79%	56%	58%
どちらかという自分はネガティブ	26%	37%	36%	21%	44%	48%
わたしには今悩みがある	<b>30%</b>	<b>24%</b>	<b>47%</b>	<b>14%</b>	<b>52%</b>	<b>73%!</b>
わたしには今悩みがない	70%	76%	53%	86%	48%	27%

その悩みとは？

	1年生	2年生	3年生
1位	人間関係	勉強	勉強・成績
2位	勉強・成績	人間関係	将来について
3位	部活動	部活動	人間関係
4位	習い事	自分の容姿	部活動

アンケート結果は多くの生徒がとても興味深かったようでした。「意外な結果におどろいた！」「悩んでいるのは自分だけじゃないんだ！」「学年が上がると悩みが増えていくのかな」などの意見が出ました。

☆4. 先生へのインタビューは、「中学生時代の悩みは何ですか？」先生方も様々な悩みがあったようです。



先生方のインタビューの内容は、多くの生徒がとても印象深かったようで、「自分にも似た悩みがある」、「身近で共感できる」などの意見が多数ありました。また、「悩みへの対応も聞くことができ参考になった！」との意見もありました。中学校生活で生じやすい悩みを再現したあるある劇は、「保健美化委員の演技がとても上手だった」、「自分がよく感じる悩みだった」、「共感できる劇だった」との意見が多く好評でした。学校保健委員会の発表に向けて、保健美化委員のメンバーは、アンケートの集計と考察、劇の撮影や先生方へのインタビュー、台本作成、プレゼンテーション資料の作成、リハーサルと、放課後にたくさんの時間をかけて準備をがんばりました。視聴した生徒からは、「クオリティの高い内容だった」との感想を多くいただきました。

# 西中コラム「食で学ぶ 食を学ぶ」10月号

もとよこほまし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

台風も過ぎ、お彼岸を境に秋が深まってきました。冷たい蕎麦より汁そばの注文が増えたり、急におでんだねのコーナーが広がったりと、気候の変化は食の仕入れや流通にも大きな影響を与えます。ご家庭では、衣替えの時期やタオルケットから掛け布団に変える準備のために、天気図と睨めっこしている方も多いことと思います。

こんな時期、涼しさが増すとともに食したくなるものの一つに根菜料理があります。芋煮や豚汁・けんちん汁などフーフーしながらいただく絵図が目には浮かびます。根菜は夏野菜と比べて水分が少ないことで、体を温め血行を良くする効果が高いとされているため、自然と体が欲するのだと思います。

根菜=根野菜は根っこをいただく野菜です。蓮根、人参、ごぼう、じゃがいも・さつまいも・里芋などの芋類、玉ねぎ、ニンニクそして葉もいただけるカブや大根など、それぞれ栄養価も違います。

そのような根菜を使った、栄養バランス満点・簡単・美味しい・すぐ出来る！！などのワードが当てはまるキッチン担当者に嬉しいメニューを紹介いたします。

やはりこの時期に出回り始める秋鮭や鱈類などと一緒にホイルの包み焼きなどにするのはどうでしょう。きのこをたっぷり加えることで食物繊維も摂取できます。異年齢や健康上制約があるご家族がいても大丈夫です。ボリュームをつけたい中学生には、ベーコンやソーセージ・チーズなどの乳製品を加えるなどの工夫ができます。味付けも、塩・胡椒だけでなく、味噌やマヨネーズ・バターを加えることで、何通りものメニューが作れます。

ホイルで包み込むことで、蒸し焼き状態となり、旨味を逃さず食べ尽くせます。そして、オープンやオープントースターの使用による、部屋を暖かくする効果も役立ててください。

なお、最後に我が家で人気の組み合わせを紹介しておきます。

各ご家庭でも、工夫を凝らしたホイル焼きに挑戦してみてください。

- A ジャガイモ・玉ねぎ・秋鮭（塩・胡椒・酒）・キノコ類・ベーコン・バター
- B レンコン・長芋・キノコ類・ソーセージ・バター
- C 鶏肉（味噌・酒・醤油など）キノコ類・長ネギ
- D 里芋・じゃがいも・カボチャ・キノコ・パンチェッタ（ベーコン）・生クリーム

## ベイスターズ青星 寮カレー

9月28日（水）、横浜DeNAベイスターズ若手選手寮である青星寮で選手が実際に食べている「青星寮カレー」が中学校給食で出されました。今回、取組の一環として横浜DeNAベイスターズより、「青星寮カレー」の紹介と食事に関する山崎康晃選手からのメッセージを動画データにして提供されました。西中でも給食時間に動画を放送しました。



ベイスターズ青星 寮カレー

