



笑顔と輝きに満ちた谷原中

# 谷原中だより

練馬区立谷原中学校  
校長 山根 浩孝  
平成 26年 11月 18日  
第 13号

## 「食」の大切さ

校長 山根 浩孝

先月の10月25日(土)谷原中学校では、文化発表会を行いました。今年は天候にも恵まれ、予定通りに実施することができました。

今回の文化発表会は、夏休み前から、実行委員を中心として、皆さん一人一人が大変よく活動していました。文化発表会の目標には、日頃の学習成果を発表し、豊かな情操を育てることやこの活動を通して、主体的・協力的な態度を養うことがありましたが、それぞれの生徒が、日々の授業や部活動等で地道に取り組んできた多くの作品や発表をみることができました。合唱コンクールに向けた取り組みでは、最初のうちはなかなかまとまらず、委員や係の生徒たちはとても苦労していましたが、練習の様子を見るたびに、生徒たちのやる気が増し、少しずつまとまりを見せてくれました。多くの先生が辛抱強く見守る中、生徒たちの中からも自主的にやろうという声生まれ、練習がうまく進まないクラスも日を迫うごとにまとまりを見せていました。短い期間での練習ですが、学校中にきれいな歌声が響くととても充実したひとときでした。



さて、今の季節は、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋と言われてます。皆さんは毎日、三食の食事を欠かさずとっていますか。中学生の時期は、思春期といって、身体的に大きく成長する時期ですが、精神的にも不安定な時期にあたります。それだけに、毎日、口にしてる食物は成長に大きな影響を与えます。例えば、1日1食だけや不規則な食事、インスタント食品等、栄養のバランスの悪いものばかり食べていると、やる気がでない、すぐにイライラする等の症状が現れることもあるそうです。

また、食の乱れは、食卓の乱れ、食卓の乱れは家庭や社会の乱れにつながると言われるほど、規則正しい食生活は大切なものだといえます。10月の給食だよりも書いてありましたが、秋は海や山のおいしい食材がたくさん出回ります。そして、食べ物を育てる農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物を運ぶ運送業者、食べ物を売る人、調理する人などたくさんの人の働きのおかげで、私たちは、毎日、食事をとることができるのです。

食べるということは、「命をいただく」ということです。日本語には、「いただきます」というすばらしい言葉があり、これは「動物や植物の命をいただきます」ということです。また、「いただきます」を頂上の「頂」という字を書いて表すのは、これ以上ない喜びであるという意味が込められています。私たちの食事の時の「いただきます」「ごちそうさま」には食事をつくるために努力してくれたご家族や調理員をはじめ、様々な方への感謝の気持ちが込められています。

実りの秋を迎えた今、心身共に健やかに成長し、これからも元気でいるためには、中学時代の食事が何より大切です。「食」は「人を良くする」と書きます。食事は活力の源です。谷原中生が、秋の味覚をたくさん食し、元気に明るく成長し、充実した学校生活を過ごしてくれることを願っています。

文化発表会を終えて

文化発表会担当 伊藤 静子

今年も子ども達の熱い想いのこもった合唱を聴くことができました。下級生は、毎年の事ながら先輩の姿から多くを学びます。今年はソロを歌いたい、という3年生が多かったのは喜ばしいことでした。また歌詞に共感し、心から歌い上げていることも聴く人の心に響きました。

展示作品も充実していました。丁寧でそれぞれこだわりがうかがえ、見応えがありました。展示場所については、生徒数が増えたこともあり来年は思い切ったことを考えないといけないと思っています。こうやって谷原中学校の伝統は脈々と受け継がれていっています。



○スポーツ講演会 10月28日(火)は谷原中学校では、オリンピック・パラリンピック教育推進校の取り組みの一環として、車椅子レースで日本一、そして日本代表の車椅子プロアスリートの廣道純さんの講演会を行いました。先日の仁川パラリンピック大会で銅メダルを獲得し、福岡に戻られる途中、本校の講演会にスケジュールを合わせて来校していただきました。常に目標を持ち続けて努力すること、広い視野をもち、感謝の気持ちを大切にすることを力強く語ってくださり、とても元気づけられる講演会でした。

○谷原地区祭 11月2日(日)10時から石神井東中学校において、第35回谷原地区祭が行われました。谷原中学校からは、吹奏楽部の生徒が参加しました。1,2年生によるはじめての演奏でしたが、谷原中学校の代表としてすばらしい演奏を披露し、多くの地域・保護者の方に演奏を聴いてもらうことができました。ご協力いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。



○八校合同文化発表会 11月7日(金)練馬区文化センター大ホールで八校合同文化発表会が開催されました。当日は、練馬区立中学校特別支援学級設置校8校の合唱、合奏、劇等が発表されました。谷原中学校の英語劇「ヘンゼルとグレーテル」は、一人一人の生徒が自分の役割をしっかり果たし、あの大きな舞台の上で、素晴らしい演技を見せてくれました。この日のために、一生懸命練習してきたF組の生徒達の姿はとても輝いていました。また、他校の合唱・合奏・劇を鑑賞することができ、全員が一体となって大変盛り上がりました。会場までお越しいただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

八校合同文化発表会を終えて

八校合同文化発表会担当 丹野 亜耶

毎年のことではありますが、谷原中学校での文化発表会を終えた後から、息つく暇もなく八校合同文化発表会に向けての練習を続けることは容易ではありません。一度は完成したものとして発表した劇を、練馬文化センターの大きな舞台に合わせて、演技や動作も大きくしていくのです。生徒たちは更に良い発表にするために、練習を重ねてきました。練習中、思うように演技やダンスが出来ず涙を流す生徒もいましたが、本番の舞台を終えた時には、皆、素晴らしい笑顔でした。仲間と共に1つのことに打ち込んだ日々は皆の胸に刻まれたと思います。