



西早稲田中だより

新宿区立西早稲田中学校 03(3205)9674

「健康であるということ」

西早稲田中学校校長 塚本 桂子

新年あけましておめでとうございます。2025年は巳年（みどし・へびどし）です。へびが苦手な人も多いと思いますが、一方でへびは、脱皮を繰り返して成長することや生命力の強さから再生・復活・長寿を象徴し、縁起が良い生き物とされることもあります。縁起の良いへびにあやかって、本年が皆様に幸運の訪れる年でありますよう願っております。

ところで、昨年の夏も猛暑に見舞われましたが、季節の移り変わりは不思議なもので、この時期になるとめっきり寒さを感じるようになります。天候に恵まれた冬場の校長室には、日差しが燦々と降り注ぎます。ふと窓の外に目をやり、体育の授業を眺めることがあります。準備運動から係の指示で動き、各自が主体的に動く姿は頼もしく感じます。12月は持久走をやっており、私自身の中学校時代を思い出すことがあります。走ることは好きではあったのですが、長い距離は苦しいとの考えがあるために、あきらめてしまいたいことが何度もありました。昔の自分を重ねながら持久走の授業を見ていると、頑張れ！ 走った後の達成感は格別だよ！ と応援したくなります。体育の授業ではタイムを競うこともありますが、自分の体の動きや体力を知ることも大切なことだと思います。それは人生100年時代と言われるすべての人に共通している課題です。

当たり前のことは気付きづらい。健康であることもそうだと思います。自分が病気になって健康のありがたさがわかる。入院している友人のお見舞いに行き、自分がいかに健康であるかを知ることがあります。冬になると感染症の流行が懸念されますが、これも自分の体質を知って対応することが必要になってきます。「人はそれぞれ。自分の特性を知ることが大事。」このことは健康以外にも当てはまることで、自分を客観的に見つめて理解することはとても難しいと感じることがあります。もちろん健康は体だけではなく、心の健康にも十分留意しなくてはなりません。自分の心の持ちようや性格を知ること、心の安定を保つ手立てを考えることができます。心の成長は見えづらいものですが、中学生の皆さんにとっては必要なものなのです。最近は平均寿命だけでなく、健康寿命も注目されています。自分の健康も、周りの人の健康も気遣える人でありたいと思っています。

1 年食育 「おにぎり作り」

1学年は5月20日（月）から22日（水）の3日間、都会の喧騒を離れ、緑に囲まれた長野県の女神湖で自然教室を行いました。その中の体験学習の一つとして、1年生全員で田植えを行いました。生徒たちは泥に足を取られ、慣れない作業に悪戦苦闘しながらも普段はできない貴重な経験を楽しみ、充実した時間を過ごすことができました。

その時に植えた米が実り、11月に学校へ届きました。その米を使い、食育の授業として、12月12日（木）総合の時間にお



にぎりを握って食べました。学級委員が朝早く来て米を研ぎ、吸水させたり、塩をふって味付けしたりと、自分たちで作ったおにぎりをおいしそうに味わっていました。

その後、お世話になった施設の方々へ心を込めてお礼状を書きました。普段あまり見ることのない農業の現場を知ることにより、生徒たちは食べ物大切さを学び、自分たちが田植えをした後、今まで育ててくれた人々に感謝の気持ちをもつことができました。ご家庭に持ち帰った米はおいしく食べていただけたでしょうか。今後も食育の授業を通して、食の大切さを伝えていこうと思います。（1学年 食育担当 管家）



2年

伝統文化理解教育

10月12日(木)の総合的な学習の時間で伝統文化理解教室を行いました。新宿区に伝わる伝統文化(染物)の講演に参加する機会を通して、日本の伝統的なものづくりのよさについて知り、その良さを発信できる素地を養うことを目的として行いました。講師の富田篤氏は、新宿の地に創業した伝統的な染物、江戸小紋・江戸更紗等を扱っている染め工房「富田染芸」の代表取締役で、近年では、現代のトレンドに合わせたファッションブランド「SARAKICHI」を立ち上げています。



当日の講演では、着物の着方、友禅染(京都・加賀・東京:新宿)の三大産地についてなどをホワイトボードを使って説明して頂きました。また、染め物の「型」を生徒にまわして実物を観察させて頂きました。今回の講演で、「地場産業としての染物」染色の現状に触れ、新宿にこうした産業があることを身近に感じたと思います。そして今後、新宿の染色業が産業として今も発展していることを発信できるようになったと思います。(2学年 伝統文化理解教育担当 梶田)



西早稲田祭 「皆で紡ぐ 音と伝統」



今まで以上に盛り上がることでできた20回目の西早稲田祭。先輩方が残してきた西早稲田祭の伝統を紡ぎ、そして超えられるのか、そんな不安が溢れるなかで当日を迎えました。実際のところ、今年の西早稲田祭は最高でした。各クラスが一生懸命歌っている姿や舞台発表の盛り上がりを見て、先輩方が残してきた伝統や感動を残すことでできた素晴らしい西早稲田祭になったと思います。

今回の西早稲田祭では多くの「挑戦」があったと思います。指揮者や伴奏者への挑戦、私も西早稲田祭実行委員長という大役に挑戦しました。務まるか心配もありましたが、やってみてすぐ自分の中で大きな経験になりました。みなさんにもできるかどうかを心配するのではなく、思い切って挑戦することをぜひ意識して欲しいと思います。

皆が全力で取り組んだ今年の西早稲田祭は、生徒全員や先生方の協力があったことで、大成功を収めることができました。1・2年生は、来年の西早稲田祭も伝統を紡ぎ、今年以上の盛り上がりで感動をみせることを目標として頑張っていってください。ありがとうございました。(実行委員長 3年 濱谷 昌孝)



「皆で紡ぐ音と伝統」。先輩たちと共に創り上げてきた西早稲田祭の伝統を受け継ぎ、心動かすような感動を伝えていくという強い思いが、今回のスローガンには込められていました。そして、20回目の節目となる今回の西早稲田祭を、記念になるような、今までを超えるより良い行事にしたい、そんな思いの中、実行委員の生徒を中心に準備をしてきました。

合唱の魅力の一つに、「みんなで声も気持ちもそろえる一体感」があると思います。前向きな言葉がけや仲間を思いながら生徒たち主体でクラス練習を進め、それぞれのクラスらしい合唱をこつこつと創り上げていきました。今回のように、仲間とともに目標に向かい、地道に努力を積み上げた時間は、いつか生徒一人一人にとってかけがえのないものになると思います。多くの保護者の皆様に、生徒たちの一生懸命な姿を見ていただくことができ嬉しく思います。ご協力・ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。(西早稲田祭担当 柴山 尚子)

〈手話言語週間〉

11月19日(火)~22日(金)の3日間で手話言語週間を行いました。東京都手話言語条例と、デフスポーツや来年2025年に東京で行われるデフリンピックについて学んでから、あいさつや気持ち、スポーツの名前などの動画を通して『手話』について理解を深める活動を行いました。以下に生徒の感想を紹介します。

手話は難しいものと思っていましたが、一つ一つに意味があるんだと思いました。また、日本語や英語とは違う良さに気づくことができました。デフスポーツは視覚で競技ができて、耳がきこえなくてもスポーツのできるものでいいなと思いました。これからは手話を使う場面があったら使っていきたいです。(2年)

