



三観地区新人大会始まる

◆ 三観地区新人体育大会 陸上競技

| | | | |
|------|--------|----|----------------------------|
| 2年男子 | 100m | 1位 | 岩田 優人 |
| 共通男子 | 走幅跳 | 3位 | 岩田 優人 |
| 1年女子 | 100m | 4位 | 畑中 優利 |
| 共通女子 | 200m | 5位 | 畑中 優利 |
| 共通男子 | 4×100m | 5位 | 金子 波瑠、岡田 勝胤 三崎 天斗、岩田 優人 |
| 2年女子 | 100m | 6位 | 河内さくら |
| 共通女子 | 4×100m | 6位 | 河内さくら、畑中 優利 尾崎 志保、汐見 凜心 |

9月25日(土)の陸上を皮切りに、三観地区新人体育大会が始まります。期日は競技によって違いますが、詫間中学校の代表として、これまでの練習の成果を100%発揮してください。

新人大会は最終目標ではありません。もちろん、結果も大切ですが、あくまでも最終目標は来年夏の総体です。それまでに、自分たちが克服しなければならない課題を見つける大会にしてください。自分たちの部活動で、今何ができていて、何ができていないのか・足りないの

かに気付いてほしいのです。試合や競技会の結果は正直です。その結果が出るまでの過程をしっかりと振り返り、部員全員で考えていきましょう。

合唱 効果のあった6つのこと

10月17日(日)の合唱コンクールに向けて、本格的な練習が始まります。明日からは、体育館、音楽室、多目的室を使った昼休みや放課後の練習も始まります。バラバラだった歌声が、だんだん揃ってきて、やがて聴く人に感動を呼び起こす合唱になっていくことでしょう。合唱練習をするにあたって、一番大切なことは、学級全員が同じ目標に向かって心を合わせて練習に取り組むことです。学級の中には、歌うことが得意な人、好きな人、苦手な人などさまざまな人がいます。合唱コンクールに対する思いも、人により大きく違うでしょう。この気持ちや意識の違いによって、学級の中では多くのトラブルが起こります。いっしょうけんめいするほど摩擦も大きくなります。これを乗り越えたとき、学級の心が一つになった素晴らしいハーモニーができあがり、聴く人を感動させ、みなさん一人一人、学級集団が成長するのです。

合唱コンクールの主役は、生徒のみなさん一人一人です。担任・副担任の先生方の指示を待つのではなく、合唱の練習は、自分たちで「考え」「提案し」「話し合い」「実行」してください。特に「話し合い」を大切にしてください。何か問題や課題が見つかったとき、一方的に批判したり、自分の考えだけを通し通したりするのはなく、一人一人が本音を出してじっくりと話し合い、よりよい方向を見つけ出すのです。

さて、毎年紹介していますが、私の経験として、過去の合唱コンクール練習で、実際に効果があったと確信している6つのことを紹介します。(あくまでも経験として効果があったということで、専門的なことは、私には全く分かりませんので、あくまでも、高橋先生のご指導に従ってください。)

- 1 足の親指の付け根に体重をかける(重心を前に)
- 2 指3本が入るくらい口を縦に開く
- 3 腹筋に力を入れる、逆に肩の力は抜く
- 4 目線を上にする
- 5 息を思いっきり吸う
- 6 楽譜に書き込む

- ・全員が揃って息を吸うところに印を付ける
- ・歌詞の「あ」に印を付ける
- ・「強く」「弱く」「静かに」「ゆったり」「だんだん盛り上げて」などの言葉を書き込む
- ・のばす部分に印を付け、長さを書き込む



人は幸せだから歌うのではない。歌うから幸せになるのだ。(ウィリアム・ジェームズ)