

第1学年通信

和-Nagomi-

なごみ



第6号：令和元年6月28日（金）



【How are you??】

入学してまもなく3か月が経過します。学校にも慣れ、勉強に部活動に一生懸命取り組んでいますね。

さて、連日天気が良く気温の高い日が続いています。このようなとき怖いのは熱中症です。こまめな水分補給を心がけましょう。また季節の変わり目というのは、体調を崩しやすい時期でもありますので、体調管理を十分気をつけて行いましょう。加えて、授業や部活動に追われ、最近疲れを感じている人が多いように思います。3食しっかり食べる、早寝早起きを心がける等、できることから実践し、健康的な生活を心がけましょう。

【附中祭の係決め】

先日、第39回附中祭に向けて係決めをしました。生徒だけで納得がいくまで話し合い、係を決定させることができました。自分の希望の係になれなかった人も、どれ一つ欠くことのできない大切な役割です。係の活動も頑張っていきましょう。また先輩方との縦の繋がりも大切です。先輩方に助けられながらも与えられた仕事に責任感をもって取り組みましょう。また与えられた仕事だけではなく、先輩から仕事を教わったり、自分から仕事を探したりして積極的な姿勢を心がけましょう。

そして来年は2年生として、再来年は3年生として附中祭を盛り上げていくことになります。1年生で得た経験を次に生かせるよう、今から意識しておくといいでしょう。



【合唱練習も始まりました】

附中祭1日目に行う文化部門に向け、各クラスで合唱練習が始まっています。一致団結して創り上げるハーモニーは感動を味わうことができるでしょう。しかし、中には歌はあまり得意ではないと感じる人もいるでしょう。そこで、少しでも合唱に楽しく取り組めるよう、上手に歌うポイントを紹介します。

- | | |
|-----------|--|
| 1. 姿勢よく歌う | 良い姿勢で歌うと腹式呼吸がしやすいです。 |
| 2. 目線は遠くに | ステージでは一番奥の人にまで声を届かせるイメージで歌ってみましょう。 |
| 3. 力を抜く | 程良く力が抜けている方が柔らかに声を出すことができます。どうしても力が入る人は足の親指に力を入れると良いでしょう。 |
| 4. 息を吐ききる | 息をたくさん吸うには全部息を吐ききることが重要です。 |
| 5. 笑顔で歌う | これが一番大事です。というのも、全員が笑顔で歌うと客席からの見栄えが良く明るい印象を与えることができます。口角を上げることで明るい音を出すこともできます。笑顔を意識するだけ歌の雰囲気も気持ちもちかなり変わります。 |

歌には人を元気にする力があります。自分たちが楽しむことで周りを楽しませることが出来る魔法です。自分たちが楽しむことも重要ですが、合唱で一番身につけてほしい力は「クラスで協力すること」です。クラス全体の中で自分はどのような働きができるのか考えて行動しましょう。合唱コンクールに向けて、クラスで助け合いながら「自分たちのクラスでしか奏でられないハーモニー」を創り上げていきましょう。

【総合考査Ⅱが近づいてきました】

7月12日には総合考査Ⅱがあります。来週にはテスト発表（テスト発表日：7月1日）が控えていますが、みなさん勉強は順調でしょうか？今のうちから計画的にテスト勉強を進めていきましょう。しかし、しばらくテストもなく気が緩んでしまいそうな期間が長くあったため、いま一つやる気が起きない、気分がのらない人もいるのではないのでしょうか。そんな人のため、やる気を引き出す方法を紹介します。

- | |
|--------------------------------|
| 1. 机の周りにマンガや携帯を置かない（おうちの人に預ける） |
| 2. とりあえず5分だけでもやってみる |
| 3. 眠くなったら無理せず寝る（仮眠を取る） |



紹介したもの以外でも自分に合った方法で集中力を上げて頑張ってください。