

# 多摩永山中学校だより

編集・発行 校長 佐藤 信雄

<http://schit.net/tama/ihtamanagavama/>

## 物理と摩擦と心理と秋と

校長 佐藤 信雄

いよいよ2学期が始まります。「ああ、夏休みが終わっちゃった」「やる気が起こらない」などと嘆いている生徒の皆さんもおいでではないでしょうか？ 3年生であれば、「また少し受験が近づいてしまったが、勉強が手につかない、鉛筆を取る気になかなかない」と焦ったり、困ったりしている人もいるかもしれません。「どこかに、ポチッと押せばやる気がどんどん湧いてくるような、やる気スイッチがついていないかな？」などと空想してしまうこともあるかもしれませんね。

夏休み明けからの始業に限らず、今まで止まっていたこと、しないでいたことを始めたり再開したりするのは、とてもエネルギーが必要になるものです。例えばスポーツをしている人は、体を動かさない日が続いた後にスポーツを再開すると、体が動きにくかったり、重かったりする感覚があったりします。楽器を演奏している人も、久しぶりに演奏すると、上手に音が出なくなっていたり、指が動きにくくなっていたりすることは珍しくありません。「毎日登校し、学校生活を送る」ことをだいたい40日ぶりに再開するのですから、それなりに億劫になります。秋めいてきた陽気の変化もあって、夏休みの終わりは誰もがセンチメンタルになるようです。

ここで突然ですが、高校で勉強する「摩擦」という概念をご紹介します。今皆さんが勉強している理科は、高校では「生物、地学、物理、化学」と4つの科目に分かれます。その物理で取り扱う内容に、摩擦というものがあります。ちなみに物理学とは、自然現象や自然物の法則、理（ことわり…不変の法則、原理のこと）を明らかにしようとする学問です。例えば机の上に置いたタブレットを横にずらそうとすると、最初は動きにくく、動き始めると楽に動かします。この時、タブレットと机の接している面において摩擦が生じているのです。もし摩擦がなければ、少し押しただけでタブレットは机の上をすべるように動いていくことでしょう。すべての物が接する場合、摩擦が生じます。この摩擦の働き方を示すものが摩擦係数です。ぜひ高校で勉強してください。

この摩擦というものは、静止摩擦と動摩擦の2つに分けられます。静止摩擦とは、物体が止まっている状態のときの摩擦で、物体を静止した状態から動かすときにかかる摩擦力を説明するときに使われます。動摩擦とは、物体が動き出した後の摩擦のことで、動いている物体にかかる摩擦力を説明するときに使われます。

そして摩擦についての法則である「クーロンの法則」によると、「最大静止摩擦力は動摩擦力よりも大きい」とされます。つまり、静止している物体を動かす時は、動いている物体を動かす時より摩擦が大きく、余計に力が必要となるといえることです。

そして私たち人間も、久しぶりに動き始めようとした時、新しく何かを始めようとするときには、調子よく活動している時よりも強い意欲や決心、行動が必要で、それがなかなか出ず大変な思いをしたりします。摩擦の法則と似ています。止まっている状態から動き出すにはより大きな力が必要であるということが共通しています。

人の心のありようを明らかにしようとする学問を心理学と言います。心理とは心の理（ことわり）ですから、心の原理・原則を扱います。自然物や自然現象を取り扱う物理学と対になっているように感じられますが、私たちの心は、自然の物体が動くときと同様に、新たに動き出す時に少し多めのエネルギーが必要になるものなのです。ですから、今、とても億劫な気持ちでいたり、意欲が湧かなかったりして困っている人がいたら、それは自然なことなのです。決して、落ち込む必要はありません。

とは言え、いつまでも「困った」ままではいられません。「困った、やる気が出ない。」と言って何もしないままでは、それは単なる言い訳になってしまいますし、第一に自分にとって、よくはありません。

こういう時は、ネガティブな言葉を決して言わないことです。「ああ、やりたくない」と言ったら、本当にやりたくない気持ちが強まってしまいます。ネガティブで後ろ向きな言葉を口に出してはいけません。そして、あれこれ感じたり考えたりするのをいったん止めることと、何か行動に移ることをお勧めします。なるべく単純で、考えを巡らさずにできることがよいでしょう。例えば英単語を覚える作業を15分するとか。余計なことを考えず、英単語をノートに書き続けて覚えていくのです。たった15分でも、いくつかの英単語を暗記できます。それが成果となって自信を生みます。これを何回か繰り返していくうちに、夏休み前の感覚が戻ってきて、以前と同じように、比較的楽にスムーズに、物事に取り組めるようになります。心と行動の摩擦が小さくなっていくのです。

何も感じず、何も考えずに行動することのほうがよい時も、たまにはあるのです。

では生徒の皆さん保護者の皆様。よい秋を！ そしてよい2学期を！

## 躍進する、たまがの生徒の皆さん

敬称略

### ○ソフトテニス部

◆ジュニアソフトテニス大会（主催 多摩市ソフトテニス連盟）7月14日（日）

団体戦 中学生男子の部 **優勝** 多摩永山中学校Aチーム  
**3位** 多摩永山中学校Bチーム  
団体戦 中学生女子の部 **優勝** 多摩永山中学校Aチーム  
**準優勝** 多摩永山中学校Bチーム

◆第74回東京都中学校ソフトテニス選手権大会

女子個人戦 4回戦進出 齊藤 遥（3年）・齊藤 空（3年） 7月21日（日）  
女子団体戦 4回戦進出 7月23日（火）

### ○女子バスケットボール部

◆松が谷カップ 7月27日（土）

女子の部 **第2位**



### ○男子バスケットボール部

◆ながやま杯夏季研修大会（主催 研修大会実行委員会）8月24日（土）

**優勝**

優秀選手賞 佐々木 陸雲（2年）

敢闘賞 坂原 尚太郎（1年）



### ○女子バレーボール部

◆第51回多摩市民体育大会 7月27日（土）

バレーボール中学生の部 **優勝**

優秀選手賞 勝間田 希咲（3年）



優秀した男子バスケット部に授与された優勝トロフィー 見事ですなね！

## 笠井信輔さんからお礼のお便りが届きました！

7月にがん教室で講師をしていただいた、フリーアナウンサーの笠井信輔さんから、お送りした生徒の皆さんの感想・メッセージへのお礼のお便りが届きました。以下、お便りの本文をご紹介します。本当にうれしいですね。

先日はお世話になりました。そして、生徒の皆さんの感想文、受け取りました。すべての感想文を読ませていただき、大変感銘を受けました。生徒のみならず、本当によく、私のお話を聞いてくださっていたことがよくわかりました。特に、帰宅後、各家庭で私の授業を受けた話をしてほしいという期待。さらに、病気にかかわらず、これからの人生、あきらめちゃいけないというメッセージをしっかりと受けとめてくださっていた生徒さんが何人もいたことが大変うれしいことでした。生徒さんたちによろしくお伝えください。みなさんの思いのこもった感想文、しっかり受け止めました。ありがとうございました。



笠井 信輔

## そうだ、図書館へ行こう！

梶井基次郎『檸檬』  
初出1925年 図書番号 913カ



3年生は4日（水）から修学旅行で京都・奈良を訪問します。おそらく、1、2年生も修学旅行では京都・奈良へ出かけることになることと思います。そこで今回は、京都を舞台とした作品をご紹介します。皆さんも訪れることがあるかもしれない、寺町通や新京極なども登場する作品、『檸檬（れもん）』です。

一人の貧しい青年がいました。彼は、得体の知れない憂鬱な心情にさいなまれていましたが、身近な美しいもの、ささやかで綺麗なものに心を慰められ、モダンでハイカラな品物に触れて、心を癒されるというように、繊細で美しい感受性をもっていました。ある日彼は、京都の通りを歩いていて丸善に入ります。そこで彼はふといたずらな感情を抱き、1つきり買った檸檬を、書籍を積み上げた上に置いてくるのでした。檸檬が実は爆弾であると空想しながら、京極通りを逃げるように…。

この作品には、色彩豊かな事物や心象が詩的に描かれています。実際に京都の通りを歩き店先を覗いただけでも、実にささやかで美しく心躍るものが並べられています。それは、果物や野菜や魚であっても同様です。私たちの暮らす東京の町とは、ずいぶん趣が異なるのです。色も、形も、味も、匂いも、置かれている場そのものも。

そうしたささやかな感動を、生徒の皆さんには、皆さんなりに味わっていただきたいと強く願っています。



## 吹奏楽部～2024 サマーコンサート～開かれる！

8月4日（日）盛夏の午後、器楽室にて吹奏楽部のサマーコンサートが開催されました。日ごろの練習の成果を個人でも、部全体としても披露してくれました。個人では楽器をソロで演奏し、1年生はその上達ぶりを聞かせてくれましたし、3年生は安定した上手さを感じさせてくれました。またラストに全員で演奏した「宇宙戦艦ヤマト」は長いこと練習を重ねてきただけあって、編成のハンディを感じさせない熱のこもった見事な演奏でした。

吹奏楽部は募集停止から一転して新一年生が入部してくれたおかげで人数も増え、活気がますます出てきています。こうした中でサマーコンサートを開催でき、多くの皆様にお聞きいただけたことを、心から嬉しく思います。これからは地域の皆様のお力もお借りしながら、いっそう励んでいくことと思います。どうか皆様、これからも、吹奏楽部にこの夏よりも熱い応援を賜りますよう、お願い申し上げます。



オープニングの演奏シーン



お客様の背中からワクワク感が出ています



ラストは名曲「宇宙戦艦ヤマト」

## 9月1日は防災の日、関東大震災があった日です

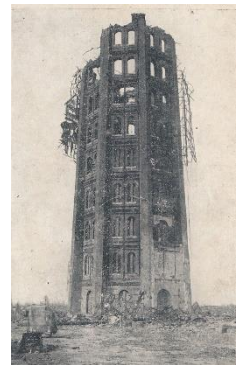
今から100年ほど昔、1923年（大正12年）の9月1日は、関東大震災が発生した日です。この震災により、約10万5000人の死者・行方不明者が出たとされます。また悪質なデマが流布し、罪のない在日外国人や地方出身者が殺された事件も起きています。関東大震災は火災による被害者が多く、建物の損壊に伴う圧死者の多かった阪神・淡路大震災や、津波による溺死者の多かった東日本大震災とは異なる特徴を持っています。

特に火災の被害が甚大であった今の江東区、台東区、墨田区などは、東京のほかの地域に比較すると現在でも防災意識が高く、特に火災予防は熱心です。その取り組みぶりは、多摩市など東京の多摩地区に住まう私たちにとっては驚くほどのものです。今述べたいいわゆる下町の地区は、震災だけでなく、昭和20年の東京大空襲でも焼夷弾の火災により甚大な被害を被っていました。多くの災害と同様に、今もなお悲惨な記憶は語り継がれているのです。

毎年9月1日には東京墨田区の東京都慰霊堂（旧 震災記念堂）で法要が営まれますが、この場所では関東大震災の時に約3万8000人が火災旋風のため焼け死んだと言われています。慰霊堂の中には震災を描いた絵画が掲げられており、敷地内には火災の熱で溶けた釘のかたまりや壊れた魚雷なども展示されています。恐怖で身のすくむ思いがすると同時に、痛ましい死を遂げられた方々への供養の念を禁じえません。

こうしたことから、以前は「地震だ それ 火の用心」というスローガンがありました。このスローガンは、阪神・淡路大震災や東日本大震災をへて、「地震だ それ 身の安全」と変化しました。スローガン一つとってもわかりますが、防災の取り組みも時代によって必要な知識や経験を加え、進歩しています。

私たちも、最新の知識を学び、いつ来るかわからない災害に備え、最小の被害で乗り越えられるように準備をしていきましょう。ここで今のスマホ時代ならではの、「東京都防災アプリ」をご紹介します。ご家庭でもぜひダウンロードして、ご家族で、そして地域の皆さんと、防災の取り組みを進めたいですね。



被災した凌雲閣



本アプリは下記の二次元コードからダウンロードできます



Android



iOS

無料  
誰もが使いやすいアプリにリニューアル  
東京都防災アプリ



## 学校運営協議会＋生徒会役員会＝Collaboration

7月12日（金）に今年度第1回目の学校運営協議会（学運協）を開催しました。本校の学運協の特徴は、委員の皆様と生徒会役員会との意見交流を行っているところにあります。地域から学校を支えてくださる委員の皆様と、実際に学校で学び生活している生徒の皆さんの生の意見交流を通して、本校をこれからどう支えていくかを考えるヒントを得ることができます。この企画は委員の皆様には大変好評で、生徒会役員の皆さんが照れながらも真摯に自身の意見や感想を出してくれることを大変お喜びになっています。

標準服、特に快適な夏服の在り方。これからの部活動の在り方。修学旅行に期待すること。地域で実際に汗を流す職場体験の準備の進み具合。地域の皆さんと学校の交流のこれから。話題は様々に広がりましたが、思いがけない発想に出会うことも珍しくはなく、大変参考になるひと時でした。学校の主役である生徒の声を学校運営に反映させることの大切さを多摩市は重視していますが、今回もそのことを再確認することができました。役員のみんなの話を聞く、委員の皆様が笑顔が印象的でした。

次回は12月の開催になり、生徒会役員会も選挙を経て新しい代の皆さんになります。どんなコラボレーションになるのか。今から楽しみです。



最初は少し緊張もありましたが…

## 授業訪問①～家庭科 調理実習～

学校では様々な活動をしております。分かりやすい所であれば、保護者の皆様が楽しみになさっている運動会や永光祭（合唱の部、展示の部）などがありますし、今週は3年生が準備を進めてきた修学旅行があります。いずれも大きなイベントです。しかしながら、これらのイベントとは別に毎日積み重ねられているのが、授業です。学校公開の際には皆様にもご覧いただけますが、これから学校だよりを通して、普段の授業の様子もお届けしていこうと考えました。第1回は、7月に行われた2年生の家庭科の授業、調理実習をご紹介します。

いつの間にかすっかり背も大きくなり、同時に学校の中心的存在として活動できるようになった2年生が、豚肉の生姜焼きに挑戦する調理実習です。水泳の後ということでコンディションは決して良くなかったのですが、そこは去年の八ヶ岳移動教室でも飯盒炊爨とほうとうづくりに大活躍した、しっかり者のそろった2年生です。諸注意を確認してすぐに実習に入りました。

が、しかし。個人個人で手際の良さが大きく違います。テキパキと手を動かしながら、同時に班のみんなに指示を出す人もいれば、自分から動き出すことがなかなかできず、テーブルの上を眺めているだけの人もいます。野菜を切るにしても、ザクザクと切っていく人もいれば、カッターナイフで紙を切るようにじっくり丁寧に切る人もいます。やる人がいないと気がついて自分からしょうがをすり始める人もいれば、何をやっていいのかわからないで困っている人もいたり。あら、あの班はもうお肉を焼き始めたのに、この班はしょうが汁に漬け込むところにも至っていないなど、班ごとの進度もまちまちです。

それでもみんな、楽しそうに協力して進めている姿は、見ていて気持ちの良いものでした。取組みの早さなどに差が出るのは致し方ありません。人によって生活経験が違うのですから。不慣れな人も少しずつ経験を積んで、できるようになるといいですね。いずれは全員が自分でご飯を炊いて、おかずと汁物を作れるようになると一人暮らしをしても楽になるよ、と心の中で声をかけながら観察していた1時間でした。

座学の時間に比べると、火や刃物を使いますから、安全に対する注意もいつも以上に必要な調理実習です。2年1組の生徒の皆さん、そして指導に当たられた大石先生、お疲れさまでした。



材料、手順は学習済みです



この班は手際がいいですね



自分の分をめいめい焼きます



できた！「いただきます～」

まだ暑い日が続きます。熱中症予防のため水筒を忘れずに！