



ショパン（右資料；1810～1849）は「ピアノの詩人」と言われるロマン派を代表する作曲家です。「ピアノの詩人」と呼ばれる理由は、彼の作品の大多数がピアノの曲であることからです。ピアノを練習したことがある人は、ショパンの曲を演奏できることが一つの目標であることも多いです。私もそうでした。ショパンの曲は、繊細かつ情熱的であるとともに、何ととっても美しいメロディが魅力です。「どの曲が一番好きですか？」と問われても、私は答えることができないほど素敵な曲ばかりです。ただ「思い出深い曲は何ですか？」と問われれば、私は間違いなく「黒鍵のエチュード」と答えます。この曲は、中学3年の夏休みに出場することになったピアノのコンクールで課題曲として練習した曲でした。憧れていたショパンの曲。私にとっては「挑戦」でしかありませんでした。何としてでも自分のイメージしたとおりに演奏したいと思い練習を始めました。ところが、まず私の前に立ちはだかった壁、それは曲のはじめから終わりまで、どこを弾いても黒鍵ばかりだということ。そして、もう一つの壁が駆け抜けるようなとても速いテンポでした。右手だけ、左手だけ、音一つ一つをゆっくりと確認しながらの練習、難しい部分を取り出しての練習……。何回も何十回も何百回も練習しました。練習は決して楽ではありませんでしたが、自分が目指している演奏のように思い切り弾きたいという一心だったので、途中でいやになったり諦めかけたりすることはありませんでした。コンクール当日、ステージの上で自分の思い描いていた「黒鍵のエチュード」のためピアノに向かいました。演奏が終わったときの充実感と解放感は、私が成長した瞬間だと自信をもって言えます。明日からはじまる夏休み。自分を成長させる何かに、ぜひ挑戦してほしいです。



自分たちの地域を自分たちの手で盛り上げよう！



7月7日（月）に、地区別集会を行いました。太宰府西中には、全部で9つ（向佐野・吉松・大佐野・青葉台・長浦台・つつじヶ丘・ひまわり台・大佐野台・北杉塚）の地区があります。少し前に行った自治会長地域委員懇談会で話題となった「危険箇所や注意してほしいこと」を生徒の皆さんに伝

えることや各地区で予定している行事の紹介、そして地域ボランティアへ参加についての声かけをしました。その声かけに応え、7月、8月に実施される夏祭りにたくさんの生徒がボランティアとして準備や運営に参加します。私たちは、地域の皆さんのつながりによってたくさんの力をいただいています。地域の中で成長しています。中学生として、中学生だからこそできることを見つけて力を楽しみながら発揮してほしい。中学生の笑顔いっぱいの姿が、地域のさらなるエネルギーになるはずです。太宰府西中のみんなで、自分たちの地域をしっかりと盛り上げていきましょう。

姿勢と心にある関係がすごい！「良い姿勢」はいいこと尽くし！

先日、公認心理師であり臨床心理士でもある先生のお話を聴く機会がありました。その先生からたくさんの学びがありましたが、なかでも座っているときの「姿勢」の大切さを再認識しました。「おへそのところで曲げて座る→呼吸が浅くなる→酸素の供給量が下がる→血流が悪くなる→脳の活動が低下する→集中力が下がる・自律神経が乱れる・落ち着かなくなる」となります。ということは、「良い姿勢で座る→深い呼吸になる→酸素の供給量が上がる→血流が良くなる→脳が活性化する→集中力があがる・自律神経が整う・ポジティブ思考になる」。夏休みの家庭学習で、少し意識してみませんか？宿題が順調に進むことにつながるかもしれません。

