

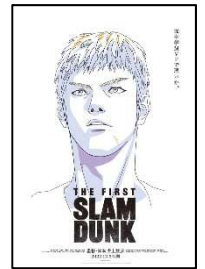
=====  
年次の先生方からのメッセージです。 今月は4組の志村美紀先生と清水壽先生です。  
=====

## 『 アクティブレスト してみてください！ 』

最近(いえ、最近でもないですね)保健室にいて、4校時が始まる10分位前にはたくさんの足音と「遅いぞー。」という声、あげくの果てにはラジオ体操の号令が聞こえてきます。何だかこしばらく3年生の体育の授業で「早くしなさい。」と言った記憶がありません。それどころか3年生が当たり前のように授業前にしっかり準備をしている状況が続いていて、ついつい「1, 2年生遅いよー。」と思ったりしてしまいます。

さて何の話かという、きっと皆さん体育で上手にリフレッシュしてくれているんだなあ、という話です。今は頑張り時だと分かっているからこそ、しんどくても頑張り続けている皆さん。分かっているだけでも心身共に疲れたなあってなりますよね。でも体育の時間はちょっとだけ受験のことも忘れて、仲間と一緒に冬でもポカポカになるまで体を動かしてください！皆さんは運動が得意な人もちょっと苦手な人もお互いに声をかけ合って体育を楽しんでいるとっても良い集団です。楽しい時間を過ごした後はまた気持ちを切りかえて勉強を頑張りましょう！（あ、でも昼食はゆっくり食べてくださいね！）

そしてもう一つ。体育理論か保健でちょっとだけ話したかもしれませんが、アクティブレスト(積極的休養)という言葉があります。人はデスクワークやストレス、過度な運動で疲労が溜まりますが、その回復方法としておススメです。休養は、睡眠やゆっくりすることだけではありません。アクティブレストと呼ばれる軽い運動(ウォーキングやストレッチ)をすることで血流が良くなって体内の疲労物質を排出するのを助けてくれます。ポイントは軽い運動なので、皆さんの全力体育はちょっと方向性が違うかもしれませんが(笑)、デスクワーク(勉強)の合間にぜひ軽いストレッチでも取り入れてみてください！

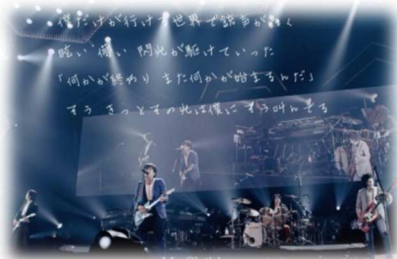


今の皆さんのリフレッシュの1つとしてはもちろん、これからの人生が健やかであるように、体育や保健で学んだことを覚えていてくれると嬉しいな、と思います。

4組担任 志村 美紀

## 『 モンスターと戦う歌 』

「肥大したモンスターの頭を 隠し持った散弾銃で仕留める 今度こそ 躊躇などせずに その引き金を引きたい」これはMr.Childrenの曲「Starting Over」の歌い出しです。ちょっと前になるが、映画「バケモノの子」の主題歌と言われればわかる人もいるかもです。インパクトのある衝撃的な歌詞だと思いませんか？このような詞で始まる曲はそうそうないのではと思います。「あいつの正体は虚栄心？ 失敗を恐れる恐怖心？ 持ち上げられ 浮き足立って 膨れ上がった自尊心？ さあ 乱れた呼吸を整え 指先に意識を集めていく」と続きます。なんとなく伝えたいことがわかってきます。そして、「僕だけが行ける世界で銃声が轟く 眩い 儚い 閃光が 駆けていった『何かが終わり また何かが始まるんだ』 そう きっとその光は僕にそう叫んでる」と続いて 1 番の歌詞は終わりです。1 番だけ見ても、頭でっかちで見栄張りな自分を認められない自分、失敗を恐れてなかなか前へ進めない自分、今までの栄光を忘れられずくだらないプライドに縛られる自分(など、総じて自分の中に生まれる負の感情のことだと思いますが)、そんな自分の中に現れてくるモンスターと戦うことで前へ進めるんだという強い意志を感じます(清水の解釈ですが、大体合ってると思うのですがどうでしょうか)。



その後の歌詞も、繰り返し現れてくる自分の中のモンスターと戦い続ける中で少しずつ先に進んでいく、そんな始まりと終わりの連続、人生は一生自分との戦いである、そんなことを歌った曲です。初めて聴いたとき鳥肌が立ちました。感動しました。曲の中でも特に好きな部分があって、それは 2 番の出だし「追いつめたモンスターの目の奥に 孤独と純粋さを見付ける 捨てられた子猫みたいに 身体を丸め怯えてる」の部分。どうしてかという、強そうに見える(実際は強がっているのかな)モンスターの弱い部分が透けて見える表現で、人間誰しもが持っている二面性を思い出させられ、人間らしさというか人間臭さを感じることができるからなんです。Mr.Childrenにはこういう人間臭さを感じる曲が多いというのが清水がずっとミスチル好きである所以でもあります。

受験生の皆さんにとってこれからの時期は、特にこのような戦いが多くなるやもしれません。人の中に強さや弱さや矛盾は同居しているものだと思います。ただ、それと向き合いそれとともに前に進んでいくことが大切なのではと思います。受験には様々なドラマが起きますが、強い意志を持って前に向かっていきましょう！

4組副担任 清水 壽仁