

# 共 奏

## ～今しか創れないハーモニーを～



### INDEX

表紙 ..... P1785

特集

「覗いてみよう」親の本音・子の本音 part2

～気になる食の話～ ..... P1786～P1787

クローズアップ ～心を一つに～

コーラス部Nコン全国大会出場 / 駅伝部飛躍の秘訣  
校長先生からのメッセージ

「今、まとめの時を迎えて」

部活動の活躍

..... P1788～P1789

附中TOPIX ..... P1790～P1791

PTA活動報告 ..... P1792

# PTA活動報告

2015.4

～ 2016.3

**PTA活動報告**

平素は、学校及びPTA活動に深いご理解とご支援を賜り、誠にありがとうございます。学校と家庭が協力し、子供たちの健やかな成長を目標に活動をしてまいりました。

今年度は、各委員会が大変思考を凝らし素晴らしい講師の方をお呼びして、興味深いテーマを取り上げてまいりました。六月にインターネット・携帯電話の安全教室、生徒向け講演会は「杉村太蔵の履歴書」、大学からは藤本孝子先生による「中学生の食生活を考える」、保護者向け講演会では、桑田真澄さんの「試練が人を磨く」です。また、学年別懇談会では率直な意見交換が行われ、交流の場として貴重な機会となりました。広報紙では情報を発信し、ご家庭での共有になったのではないのでしょうか。

十月には、全附連、北信越協議会も盛大に開催されました。

いずれの活動におきましても無事終了されたものと思っております。皆様と共に成長させて頂き心より感謝申し上げます。

升田 敦子

PTA活動報告



### 学習サポート委員会

今年度の学習サポート委員会は、五月の「ボランティアを考える日」の支援から始まり、二、三年生が、日頃通学や部活動でお世話になっている身近な場所を感謝をこめて清掃しました。生徒の皆さんの活動支援と、安全面のサポートを行いました。

七月には、二年生の「職場体験」の支援と致しまして、お世話になる受け入れ先の事業者様の確認を先生方と行いました。様々な職場で、生徒の皆さんは大変貴重な経験をさせていただきました。

十月には生徒向け講演会を開催致しました。元・衆議院議員の杉村太蔵さんをお招きしてご講演頂きました。テレビをはじめ多方面でご活躍されている杉村さんのユーモア溢れる語り、大変楽しい時間を過ごすことが出来ました。

一年間の活動は、子供たちの中学校生活がより充実したものになることを願っていました。先生、保護者の皆様には多くのご理解とご協力を賜りましたこと、深く感謝いたします。

小西 麻奈美

総務委員会

今年度の総務委員会は、四月に学級委員選考会を行った後、委員会説明会、PTA総会並びに歓迎会を開催致しました。そして、六月にPTA会員名簿の発行、学級別保護者懇談会の実施、七月には陸上部、剣道部の北信越大会出場、八月には陸上部、コーラス部のNHK全国学校音楽コンクール全国大会出場の横断幕の作成も完了しました。また、PTA役員会は年間を通して十回開催致しました。

いずれの活動におきましても、多くの先生方、保護者の皆様にご協力頂きました。深くお礼申し上げます。

平田 純子

交流委員会

今年度も交流委員会では、保護者向けに三つの講演会を実施いたしました。

六月のインターネット・携帯電話の安全教室では、嶺インテック行政システム事業本部の干場進氏に、ネット環境の現状やトラブル、その対策などを、統計や具体例を挙げて教えていただきました。十一月には富山大学人間発達科学部の藤本孝子准教授に「中学生の食生活を考える」と題して、現代の子どもの食生活・食行動の問題や家庭での食育についてご講演いただきました。また、十二月に行った元プロ野球選手の桑田真澄氏による教育講演会では、「試練が人を磨く」と題し、ご自身が経験された挫折や本物を自分の目で見て触れることの大切さなどのお話をお聞きしました。桑田さんの努力に感動され、子ども達にも聞かせたいと思われた方が多かったのではないのでしょうか。保護者の皆様には多数ご参加いただき、ありがとうございました。お子様の成長を考えると一助となりましたら幸いです。

最後になりましたが、委員会運営にあたり一年間ご協力いただきました教職員の皆様、交流委員の皆様に、心より感謝申し上げます。ありがとうございます。

中村 朋子

### 広報委員会

広報委員会では、広報紙「たがえし」・文集「しろがね」・学園合同広報紙「ゆずり葉」を発行いたしました。

「たがえし」には、掘り返し・作るという意味が込められています。今年度は、校訓を胸に、先生方の指導のもと、目を輝かせて活動する附中生の学校生活と保護者の支えについてたがえしていただきました。

特集では、「お小遣い」と「朝ごはん」を取り上げました。親子の本音を話題の一つにさせていただきました。

また、体操服・校訓Tシャツ作成話や、各行事、コーラス部・駅伝部に密着取材を試みました。取材で知り得た様々な思いや努力を紹介することで、富大附中をより身近に感じていただけたのではないのでしょうか。

「しろがね」「ゆずり葉」は共に、今生徒たちに伝えたい想いや願いを記していただきました。どれもたがえされた内容で心打たれました。

広報活動を通して「行って・見て・聞いて・よかった」と感じ、PTAの関わり方について学ばせていただいた年となりました。

最後になりましたが、教職員、保護者の皆様方には、快く活動に賛同いただきましたこと、委員の皆様には各々の得意分野を活かして真摯に活動くださいましたこと、心より感謝申し上げます。

堀 雅美

### 【編集担当】

(教員) 大門 知代  
(広報) 西村 淳子・堀 雅美  
山崎 亮子・會澤 咲子・杉木ひろみ・中村 良子  
古川 泉・吉村 葉子・柴 久美子・西野 裕子

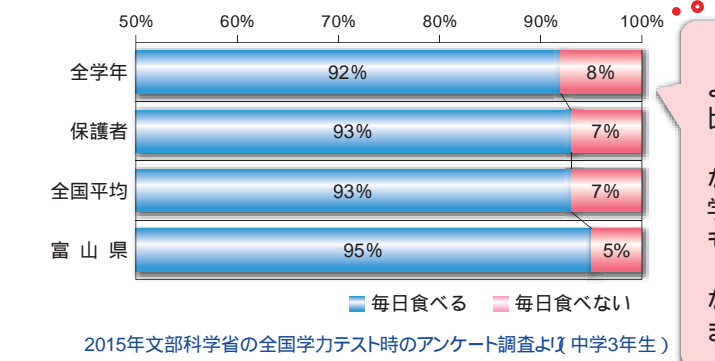
# 【特集】「覗いてみよう 親の本音・子の本音 Part2」

## ～ 気になる 食の話 ～ (子供編) (保護者編)

みなさんは、毎日「朝ごはん」を食べていますか？1日をスタートさせるための大切な食事です。睡眠中に下がった体温を上げ、脳を目覚めさせる大切な役割をもっているのが「朝ごはん」です。今回は、附中生の「朝ごはん」の摂取状況と摂取内容の実態調査を通して、親の本音・子の本音を覗いてみたいと考えました。

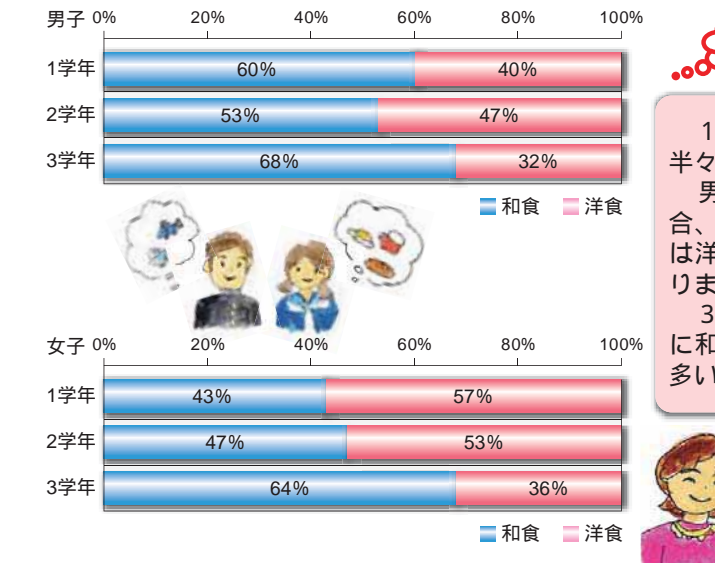
### Q1.毎日朝ごはんを食べていますか？

子供・保護者



多くの家庭では、毎日朝ごはんを食べているようです。しかし、全国平均や富山県の数値と比べると、わずかですが低い数値となりました。学習終了時間が遅くなり、それに伴い起床時間が遅くなっているのでしょうか？また、附中生は他校に比べ通学時間がかかる生徒の割合が高いことも原因のひとつかもしれません。保護者の結果からも同じ傾向が見られます。家族みんなが忙しい朝でも食べられる朝ごはんについて考えてみませんか？

### Q2.朝ごはんによく食べているのは...和食?洋食?



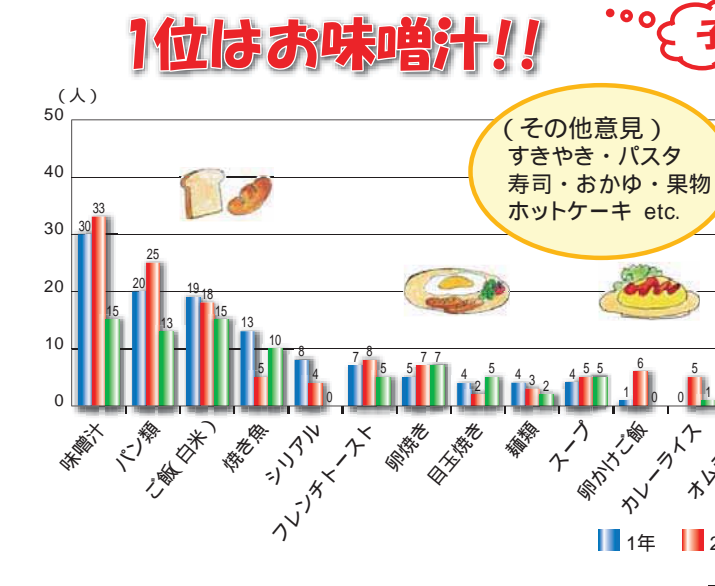
1・2学年は、ほぼ半々の割合でした。男女間で比べた場合、男子は和食、女子は洋食を好む傾向にありました。3学年は、男女ともに和食を食べる生徒が多いようです。

#### - 具たくさん味噌汁 -

【材料：4人分】  
 豚肉 50g 豆腐 1/2丁 野菜 300g (ごぼう、大根、人参、ネギ、しめじ 等)  
 昆布水 800cc 味噌 60g (水1ℓに20gの板昆布をつけておきます。)  
 ★野菜は、季節の野菜なんでも！  
 ★肉の種類はお好みで！

【作り方】  
 ① 鍋に昆布水を入れ、火にかけます。  
 ② 小さめに切った材料をすべて入れ10分程煮込みます。(この工程までを前日、また予め3日ほど作って冷蔵庫に保存しておいても便利です。)  
 ③ 味噌をとき入れます。

### Q3.朝ごはんを食べたいメニューは何ですか？



朝ごはんの定番料理の卵焼きや焼き魚など伝統的な和食のメニューを好む傾向が見られる中、全学年で圧倒的に人気の高かったものが「味噌汁」でした。具たくさん味噌汁は、ひと碗の中で、糖質やたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどバランスよく摂ることができ、また工夫次第で時間短縮もでき、忙しい朝には適したメニューです。「ご飯と具たくさん味噌汁」は理想の朝ごはんと言えるのかもしれません。一方、洋食の朝ごはんの主食であるパンやシリアルなども人気でした。また、喉越しのよい麺類や卵かけご飯といったメニューや、一皿で糖質とたんぱく質を同時に摂取できるオムライスやカレーライスなども好みのようです。しかし、子供たちの嗜好は「理想の朝ごはん」といえるのでしょうか？

今一度「理想の朝ごはん」の大切さを理解し食べる工夫をしませんか？

子供たちに、心にも体にも良いものを食べてほしい・・・子を思う親心が感じられました。また、学年が上がるにつれて、栄養のバランスを意識している家庭が増えていました。受験生への気遣いもみえますね。しかし、忙しさがあたりまえの日常では、手早く準備 手早く完食 手早く片付けをしたいというのが本音なのでしょうね。

### ～ 教えて!朝ごはんづくりの工夫 ～ (保護者アンケートより)

・・・役割分担・・・  
朝ごはんの準備を父親が担当したり、子供自身で準備をすることもあるご家庭もあるようです。「家族の協力」は嬉しいですね。

調理

時間短縮

- 前日に下準備 / 前日の夕食時に多めに作る
- 常備菜を活用 / そのまま出せる乳製品などを使う
- 電子レンジやオーブントースターを活用する
- 短時間で火が通るようにカットする
- ワンプレートにして洗いを減らす

衛生面

- しっかり火を通す
- 手指消毒

変化

- 日によって主食を子供に選ばせる

愛情

- テストや大事な行事の日は好きなもので気分を上げる
- 楽しく満ち足りた気持ちで登校できる朝にしたい
- 元気で1日過ごしてくれるように想いを込める

その他

まずは、食べてほしい気持ちから・・・子供の好きなものを

一品

- 具たくさん味噌汁
- おにぎりに具を入れる、パンに野菜や肉を挟む

多品目

- 野菜や果物を多く摂る
- 赤(タンパク質)黄(炭水化物)緑(野菜・果物)で1:1:2
- 10品目を心がけている(一汁三菜など)

食べやすさ

- 一口サイズ、小さめにカット
- おにぎりにして早く食べられるようにする
- 果物、野菜はジュースにする
- 熱い物は早めによそい、冷ましておく

食べる量

- 適量にする、食べきれない量にする

食欲

- 食が進むように彩りや盛り付けを工夫する

### ～ 理想の朝ごはん ～

健康に最適な和食は、一汁三菜!

和食

- 主菜 魚料理、肉料理、卵料理(干物、卵焼き)
- 副菜 野菜料理(胡麻和え、きんぴら)
- 副菜 大豆製品(豆腐、おから)
- 汁物 味噌汁
- 主食 白米、玄米、雑穀ご飯

【ワンポイントアドバイス!】  
 ご飯と具たくさん味噌汁がイチ押し!  
 一汁三菜に乳製品と果物をプラスできれば、理想!  
 きんぴら、ひじき、おから、胡麻和え、煮物、肉そぼろ等の常備菜を作っておくと便利(冷凍可)

洋食

- 主菜 卵料理、肉料理、魚料理(目玉焼き、ソーセージ)
- 副菜 野菜料理(サラダ、野菜炒め、温野菜)
- 汁物 スープ(野菜のスープ、ポタージュ)
- 主食 パン、パンケーキ、シリアル

【ワンポイントアドバイス!】  
 パンとたんぱく質や野菜の基本メニューに、乳製品と果物をプラスできれば、理想!  
 野菜と果物、乳製品を合わせて作るスムージーやスープを取り入れると便利!  
 パンにハムやチーズをのせたトーストとスムージーがお手軽!

富山大学人間発達科学部 准教授 藤本孝子先生(交流委員会主催:教育講演会講師)にアンケート結果をみていただき具体的なアドバイスをいただきました。

中学生の時期に必要な1日あたりのエネルギー量は、男子は約2,600kcal、女子は約2,400kcalです。朝食の目安としては、男子は750～850kcal、女子は600～700kcal。欠食があると、身体発育の著しいこの時期に必要なエネルギー量も、各栄養素も大きく不足してしまうことが懸念されます。ところが、近年、朝食を食べない若者が増えてきています。その割合は、中学生よりも高校生、高校生よりも大学生で増加します。今のうちから、朝食をきちんと食べる習慣をつけていきたいところです。

朝食の欠食理由として多いものに、就寝時刻が遅いため朝起きることができない、夕食を摂る時刻が遅く翌日の食欲が減退するなどがあります。24時間の使い方を家族で見直してみると、工夫できることがあるかもしれません。学習塾などがある日は、どうしても夕食が遅く

なる傾向がありますが、時間に余裕があるようでしたら早めに夕食を摂る、夜食を摂る場合は夕食よりも量は少なくし、脂肪は控え、消化のよいものにするとういでしょう。

味噌汁は食品数を増やしやすく、栄養バランスの改善にもつながります。子どもの選んだ朝食に食べたいメニュー1位がお味噌汁でもあり、是非具たくさん味噌汁を活用していきたいですね。食品数については、朝食の主食をごはんとするほうがパンを主食とするよりも多くなりやすいといわれます。また、季節の果物や野菜を取り入れると、朝食メニューに変化もつけられますね。

勉強も部活動も頑張っている中学生、その日が意欲的に取り組めるよう1日のスタートである朝食からも応援していきたいですね。

藤本 孝子

### ◆ 特集のまとめ ◆

「理想の朝ごはん」とはどんなものだろうか? 純粋な疑問と共にスタートした今回の企画でした。

アンケートを通して、通学時間がかかる子供たちや睡眠時間を削って勉強に励む子供たち、その子供たちを応援する保護者の姿を垣間見ることができました。

忙しい朝の時間を有効活用するための調理の工夫や家族の協力から、保護者と子供たちの生活への配慮もうかがえました。

栄養と愛情のこもった朝ごはんを食べて、より充実した学校生活を送るため、朝ごはんについて考える機会にしていだければと思います。

更に今後は、藤本先生のアドバイス「24時間の使い方見直し・工夫」を参考にして、消化や栄養バランスにも意識していきたいですね。



10/9 ~生徒向け講演会~  
「杉村太蔵の履歴書」(学習サポート委員会)



学校生活に役立つ「政策」を考へての討論会は最高に楽しかったよ。



「成功するまで努力する！」  
この言葉を忘れずに実践しよう!

11/14 ~教育講演会No.2~  
「中学生の食生活を考える」(交流委員会)



食を考へて選ぶ！  
楽しい食事の時間！  
コミュニケーション！  
が重要なポイントなのね。  
朝ごはんもしっかり食べる  
ようになるかしら？



11月14日(土)県民会館に於いて「中学生の食生活を考える」と題し、富山大学人間発達科学部の藤本孝子先生よりご講演いただきました。  
子供たちの食生活は、経済の発達、学問の進歩、科学技術の発達に伴い、洋風化から飽食の時代へと変化しました。また、子供たちをとりまく生活環境の変化により、昨今では個食・孤食・濃食・粉食・五食など様々な「こ」食があり、心や身体への影響や問題も顕在化しつつあるそうです。  
中学生は食習慣の自立期であり、食生活指針をあげて心がけるべきことを示されました。

現在研究中のデータによると、食生活の良好な子供は、心身の健康状態も人間関係も良好で学習意欲も高い傾向が示唆されるとうことでした。  
「いつでも・どこでも・どのようにでも食べられる現代だからこそ、子供たちに体調や環境に配慮し、自分の食を考へて選び取る力をつけてもらいたい」と結ばれました。  
思春期は一度だけです。あと数年で親から自立していきます。心と身体の成長を願ひ、食を通じたコミュニケーションを工夫することを楽しみながら、食育の力を共に育んでいきたいと思いました。

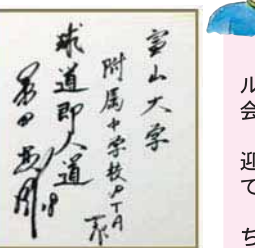
12/5 ~教育講演会No.3~  
「試練が君を磨く」(交流委員会)



試練の時に何を考へ、どう行動するか！  
成功の裏に「目にもえない努力」があったんだ!!



自分が今できる「努力」って何だろう？  
「本物」を見る・聞く・考へる・気づくそして…実践。  
そうだ…今から始めよう!!



大きくあたたかな母…太陽のような存在であり続けたいわ〜

桑田真澄氏は「本物」だった!

12月5日(土)ファーストバンクキラリホールに於いて、交流委員会主催による教育講演会が行われました。  
講師に元プロ野球選手の桑田真澄さんをお迎えし、「試練が君を磨く」と題し野球を通しての人生哲学を話されました。  
桑田さんは、豊かな才能と高邁な精神を持ち合わせた方とイメージしていましたが、多くの挫折を味わいその逆境の中で気づき、学び、更に成長してこられたことに感銘を受けました。  
また、険しい道を歩んでこられたご自身の体験をユーモラスに明るく話された内容は、

これから先の苦難に立ち向かう指標となるべく、私たちに響きました。  
サプライズ演出もあり、和やかな雰囲気の中、あっという間に時間は過ぎていき、私たち自身がこの講演を通して多くの気づきを得たように感じました。  
保護者の方々からも「子供にも是非伝えたい内容」「ターニングポイントでの母親の与える影響の重要性を感じた」「子育てにプラスになり、自分自身も挑戦することが大切と感じた」などという意見が聞かれ、爽りの多い講演会でした。

行って見て聞いてよかった

健全な心と身体の成長!学力向上!

~家族と食行動を共にする~  
(家族と食を通じたコミュニケーション)

- ★「家族と食事の買い物に行きましょう。」
- ★「家族と食事についての話をしましょう。」
- ★「食事の準備や片付けを手伝いましょう。」

~思春期食習慣の自立期としての食事~

- ①朝、昼、晩、いつもバランス良い食事
  - ②進んでとろう、牛乳・乳製品を
  - ③十分に食べて健康、野菜と果物
  - ④食べ過ぎ、偏食、ダイエットにはご用心
  - ⑤偏らない、加工食品、インスタント食品に
  - ⑥気をつけて、夜食の内容、病気のもと
  - ⑦楽しく食べよう、みんなで食事
  - ⑧気を配ろう、適度な運動、健康づくり
- 成長期のための食生活指針 (厚生省) —

附中TOPIX

11/2 学習発表会  
~よりよく生きる~

《展示・実演》

作品に込められた思い! 実験は面白い! が伝わってきたわ…



【美術部作品展示】

【家庭科作品展示】

【科学部実験実演】

《全体発表》



【学習発表】

【コーラス発表】

中間の頑張りを知ったよ!

《クラス展示》



【クラス展示紹介】

計画力! 探究力! 対話力! 更に磨きをかけていこう!

①課題設定 (見つける)

②課題追究 (考える)

③プレゼン挑戦 (伝える)

学級でテーマや課題設定や追究に自分で考へ・計画し取り組んだね。視点を変えて物事を見ることを学んだわ!



プレゼンに挑戦して、人に伝えることの難しさや自分の思いが伝わった時の嬉しさを感じたよ!



【コーラスサークル発表】



【絵画サークル作品展示】

~附属学園PTA学習発表会~

11月2日(月)小雨の降る中、学習発表会が行われました。外の肌寒さとは逆に、生徒たちの熱いエネルギーを感じる発表会となりました。  
国語学習発表・英語弁論の各代表者は、身振り手振りを交え、聞いている人と対話するような気持ちの伝わる発表でした。また、コーラス部の歌声に乗る歌詞も、会場の隅々に届いているように感じました。各クラスの研究発表では、どの学年も生徒たちが協力しながら、相手に伝えることを意識したプレゼンを行っていました。

先生のお話によると、この取り組みを始めて4年。準備のスピードが上がり、完成度の高い仕上がりになっているそうです。  
プレゼン力や対話力は社会でも必要不可欠なものです。これからの生徒たちの力となることを期待します。  
更に、附属学園PTAのコーラス発表や絵画サークルの作品展示も行われました。生徒たちにとっても良い刺激となったことと思います。

11/18 校内合唱コンクール in オーバードホール  
「共奏 ~今しか創れないハーモニーを~」

1学年: 経験が浅い中でも、まとまっていた。  
2学年: 去年の経験を生かして、男女のバランスを考えたり、この一年の成長がみえました。  
3学年: さすがに上手でした。  
下学年指導では、附属ならではの繋がりがありましたね。先輩たちの姿をみて伝統を引き継いでいってくれることでしょ!

最優秀賞  
3年4組  
「一体感と迫力」を「最高のハーモニー」で伝えることができました。

(優秀賞)  
2年2組 1年2組

(敢闘賞)  
3年1組 2年1組 1年4組

(課題曲: 指揮/伴奏) (自由曲: 指揮/伴奏)



(事務局) ★賞状・トロフィー準備



(校紀委員会) ★ステージ前で誘導



(文化委員会) ★学年・異学年交歓会運営



(図書委員会) ★審査員用楽譜作成・製本・配布



(報道委員会) ★場内アナウンス

男子生徒の歌声の力強さ、女子生徒の歌声の美しさが共奏し、心に響いてきました。

裏方の仕事に密着!  
~生徒たちの活躍が輝く~



(編集委員会) ★パンフレット作成



(公徳委員会) ★落とし物確認



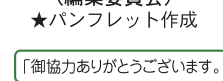
(保健委員会) ★ホール入口案内



(美化委員会) ★会場整理



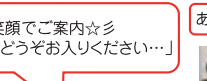
(山なみ編集委員会) ★プログラム作成 ★審査結果発表



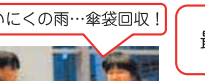
(総務委員会) ★赤い羽根募金活動



「御協力ありがとうございます。」



笑顔でご案内☆「どうぞお入りください」



あいにくの雨…傘貸回収!



最優秀賞は!

先輩の姿をみて育つ附属の伝統に感謝します。

11月18日(水)オーバードホールに於いて附中三大行事の最後となる合唱コンクールが行われました。今年のスローガンである「共奏~今しか創れないハーモニーを~」のもと、生徒たちの心のこもった歌声が会場いっぱいに響き渡り、観客席からは盛大な拍手が送られていました。  
保護者の方からは「伴奏、指揮によって曲の雰囲気が変わり面白かった」「学年が上がるにつれ歌声に迫力が増し素晴らしい」など様々な感想をいただきました。同じ目標に向かって頑張った仲間たちと、より一層結束が固まったことでしょう。  
また、出演以外でも、受付、誘導、アナウンス、赤い羽根募金など多くの場面で子供たちの輝かしい活躍を見ることができました。合唱コンクールを成功させ、伝統を引き継ごうとする生徒たちの想いに心を打たれました。