昭和中だより
ハートフル昭和

昭和中 HP

令和８年 11 月２日
第　７　号
昭島市立昭和中学校
校長　　渡 部　尚

「水平線」の歌詞に寄せて　～前に進むことの価値～

人生には、悩むことや苦しいことは必ずあります。時には、自分の力ではどうにもならないと感じることもあるでしょう。以前紹介したレジリエンス（心の回復力・しなやかな強さ）が必要だと理解していても、心が反応してしまうと簡単には気持ちを切り替えられないのが現実ではないでしょうか。

けれど、悩み苦しむということは、自分自身と向き合っている証拠であり、そんな経験を積むことが自分を強くすることにもつながります。生徒の皆さんの周りにいる大人たちも、誰しもがそんな経験をしています。だからこそ、一人で抱え込まずに、周りを頼りながら前に進んでほしいと思っています。

私は、back number というバンドの『水平線』という曲が好きです。この曲は 2020 年、コロナ禍で目標にしていた大会（インターハイ）が中止となり、自分の力ではどうにもできない、やり場のない悔しさを抱えた当時の高校生たちに向けて作られた名曲です。



私がこの曲に惹かれるのは、心にそっと寄り添いながら、「そんな辛さを抱えて悩んできた時間そのものにも、大きな価値があるんだよ」と、今を受け入れ、自分と向き合いながら前に進むことの大切さを教えてくれているように感じるからです。

この曲の中に、このような歌詞があります。（back number：『水平線』より）

「自分の背中は見えないのだから　恥ずかしがらず人に尋ねればいい」
「心は誰にも見えないのだから　見えるものよりも大事にするといい」
「耐える理由を探しながら　いくつも答えを抱えながら　悩んで　あなたは自分を知るでしょう」

中学生の皆さんは、勉強や進路のこと、人間関係のこと、家庭のことなど、誰でも少なからず悩みはあるものです。繊細な心を持っている人ほど、苦しくなってしまうでしょう。しかし、水平線の歌詞にあるように、自分の背中が見えないからこそ、自分では気づけない皆さんの良さや魅力があります。そして、それに気づいてくれている人は周りに必ずいます。だからこそ苦しいときは一人で抱えず、人に頼り、尋ねてください。そして、外見や物事の結果といった目に見えるものだけでなく、自分や仲間の「目に見えない心」を大切にして、自分のことも、周りの人も温かく支えられる人であってほしいと思います。

この曲は最後に、*「いつしか海に流れ着いて　光って　あなたはそれを見るでしょう」* と結ばれます。耐えたり悩んだりした葛藤も、いつか美しい光となって届く日がきっと来る。

辛いことも成長の糧にできるよう、学校は皆さんを応援しています。

★「笑顔と学びの体験プロジェクト」が行われました。



10月9日（金）、東京都教育委員会の事業である笑顔と学びの体験プロジェクトとして、「漫才体験から学ぶコミュニケーション力」の授業が行われました。

当日は、プロの芸人として活躍されているパーマ大佐さん、漫才コンビのさすらいラビーさんにお越しいただき、コミュニケーションの基本となる、適切な話し方や聞き方を学びました。

後半では、生徒がコンビをつくって実際に漫才を披露し合うなど、笑顔があふれ、楽しみながら学ぶことができました。

★様々な活躍をご紹介します。

〇第 74 回東京都中学校学年別水泳競技大会

女子 200m個人メドレー　第１位　　安藝　桜音さん（３－４）

〇第 74 回東京都中学校学年別水泳競技大会

女子 200m個人メドレー　第１位　　安藝　桜音さん（３－４）

〇第 10 ブロック秋季ソフトテニス新人大会

団体戦　準優勝

〇第 10 ブロック中学校卓球新人大会

ベスト 32　都大会出場決定　　佐藤　汐莉さん（２－３）　　ベスト 40　都大会出場決定　　米田　浩輝さん（２－３）

〇第 10 ブロック剣道秋季大会

男子団体　３位　　初級男子の部　３位　　神戸　空竜さん（１－４）

〇昭島市水泳競技大会

男子 50m背泳ぎ　第１位　安藝　竜之介さん（１－５）　　男子 50mバタフライ　第２位　安藝　竜之介さん（１－５）

女子 50m平泳ぎ　第１位　安藝　桜音さん（３－４）　　女子 50m自由形　第１位　安藝　桜音さん（３－４）

〇昭島市卓球大会

２・３年生の部　ダブルス　　第３位　鈴木　陽晟さん（２－３）　米田　浩輝さん（２－３）

★PTA のご協力の下、横断幕が設置されました。



本校の部活動の活躍を地域に紹介できるよう、PTA のご協力により、昭和公園側のネットに横断幕を設置していただきました。

都大会出場以上の成果を掲示していく予定です。こうした取組は、生徒たちの大きな励みになります。ありがとうございます。

★音楽祭大成功！たくさんの励ましをありがとうございました。

10 月 29 日（木）、全校で行う 2 大行事のうちのひとつ、音楽祭が行われました。

今年は昭島市の FOSTER ホールが工事の関係で使用できなかったため、お隣の福生市民会館をお借りしての開催でした。皆様、遠方まで足をお運びいただき、ありがとうございました。

当日は、どの発表も大きな拍手に包まれ、大成功に終わりました。

◆◆結果◆◆

グッドサウンド賞　　1 組

金賞　　1 年 4 組　　2 年 2 組　　3 年 4 組



◆◆ご観覧の皆様からのブラボーコメントのご紹介（抜粋）◆◆

・素晴らしい音楽祭でした。学年が上がると歌唱のレベルも上がり、とても成長を感じました。

・1 組の合奏は素晴らしかった！ドラムの子が全身で叩いている姿を見て、自分もあんな風に叩けたら気持ちいいだろうなぁと思ってしまいました。みんなカッコよかったです。

・1 組の演奏の素晴らしさ、1 年生の初々しさ、2 年生の成長、3 年生の迫力、誰も恥ずかしがらず全員がしっかり声を出している姿に感動しました！！

・一人ひとりが真剣に取り組んでいるのが素敵でした。吹奏楽部のはじける元気なサウンドも最高でした。

・恥ずかしがる年齢の子供たちですが、どの生徒も一生懸命に歌い、息を合わせている姿に感動しました。

・体を揺らし感情を込めて歌う姿に自然と涙が溢れ、子供達の成長を心から嬉しく思いました。

・うまく歌う、合わせて歌う、声を出すという単なるテクニックだけではない、それぞれのクラスの想いを感じられる音楽祭でした。これからも自身の想いを大切にかつ協調性を持って様々な経験をされることを期待しています。

・3 年生全員の合唱、心に響きました。歌い出しで涙が出てしまって…とても感動しました。

・3 年生の保護者です。幕が上がった際の学年全体の発表から感動しました！皆さんの真剣な表情、抑揚のある表現、発声や声量、心を一つにという思いが会場いっぱいに伝わりました！

・小さい頃から見ている子たちが、見た目もそうですが、大きくなったなーと感慨深い思いです。

・私自身の人生を振り返るとともに、息子が素晴らしい仲間と過ごすことができ、心から感謝しております。先生方、役員の方々、いつも支えていただきありがとうございます。素晴らしい音楽祭でした。

・3 学年、最後の合唱コンクールに向けての頑張りが伝わってきました！ホールに響く歌声でした。皆で協力し練習したことチームワークの大切さは社会経験に役立ち良い思い出になると思います。

・素敵な時間をありがとう。癒されました。皆で努力した日々はきっとこれからの糧になります。今を大切に過ごしてください。

・心が浄化されるようなまっすぐな歌声で、とっても感動しました。仕事の休みを早くから申請して楽しみにしていましたが、休んで本当に良かった（笑）

・クラスの仲間と心をひとつにして、一つの歌を作り上げる姿に感動しました。音楽祭で歌った曲は、大人になってからも色褪せることなく心に残り続けるものとなるはずです。この日のことを、心の糧にして豊かな人生を歩んでいってほしいです。

・賞をとることも大切だけれど、互いの取組に拍手を送ることも大切にした皆さんの姿は、体育祭に共通する心意気を感じました。各学年の成長が頼もしかったです。数年前に比べて、１組コミッティの人数がとても増えていて嬉しかったです。

・今の昭和中の温かい雰囲気が存分に発揮された音楽祭でした。来年の期待が大きく膨らみました。

生徒達の頑張りに対して、皆様からのたくさんの励みになるコメント、本当にありがとうございます。

紙面の都合上、ほんの一部しかご紹介できませんが、全てに目を通させていただいています。そして、校内放送にて生徒にも紹介させていただきました。改めまして、あたたかなコメント、深く感謝申し上げます。

★11 月はふれあい月間です。

今月は、東京都教育委員会が推進する、ふれあい月間になります。

年間３回の（6 月・11 月・2 月）ふれあい月間とは、いじめや暴力・暴言等の根絶に向けた取組を強化し、生徒たちが安心して学べる良好な環境づくりを目的とした取組のことです。

本校では、道徳等を活用して心の教育を実施していくほか、生徒の悩みに早く気付き、対応できるよう、「いじめ・生活アンケート」も行います。

11 月　行事予定

日	曜	学校行事	日	曜	学校行事
1	日		17	火	専門委員会
2	月	移動教室保護者会（１年）　三者面談（３年）始	18	水	職員会議
3	火	文化の日	19	木	中央委員会
4	水		20	金	体験型英語学習（２年）　職場訪問（１年）
5	木		21	土	学校公開　道徳授業地区公開講座
6	金	進路講演会（１年）　三者面談（３年）終　漢字検定	22	日	
7	土		23	月	勤労感謝の日
8	日		24	火	
9	月	生徒会朝礼	25	水	
10	火	期末テスト	26	木	宿泊学習（１組）
11	水	期末テスト　新入生保護者説明会	27	金	宿泊学習（１組）
12	木	期末テスト　学校運営協議会	28	土	
13	金	実力テスト（３年）	29	日	
14	土		30	月	生徒会朝礼　三者面談（全）始
15	日				
16	月	朝礼　安全指導			

● 21 日（土）は、学校公開です。道徳地区公開講座も行われますので、ぜひお越しいただき、道徳の意見交換会にもご参加ください。