



さざんか

かとう学園 宗像市立河東中学校
学校通信第31号(R5. 10. 16)

第38回文化祭を開催し、素晴らしい合唱コンクールでした!



合唱コンクールを中心とした河東中学校の文化祭。コロナ後に、合唱をメインにした新しい形にして2年目の文化祭を秋の涼風が吹く10月13日(金)に開催しました。

数か月にわたって、どのクラスも金賞を目指してハーモニーを磨いてきました。この間、クラスでは合唱をめぐるもめごとがあったり、パート間のバランスがうまくいかなかったり、意見対立があったり、様々な困難にもぶつかってきたことでしょう。そんな経験をしながら、確実に人と人との協力のしかたやかかわり方、集団の在り方などたくさんのことを学んできたことと思います。

コンクール本番は、どのクラスもどの学年も、練習で見た時より数段素晴らしい合唱に仕上がっていました。やはり河東中生徒の底力を感じました。外部から来られた審査員の福岡教育大学・宗像高校の音楽科の先生、小学校の校長先生からは、たくさんほめていただきました。河東中の合唱のすごさを絶賛されていました。

河東中にまた一つ合唱という新しい文化が位置づいたことを実感しています。この文化を来年も再来年も10年後も継承し、さらに発展させてほしいと思います。

また、展示物も教科や文化部で作成した作品がきれいに展示されていました。作品一つ一つに思いが込められ、見ごたえ読みごたえのある作品展となりました。

文化は、人間の生活にうらおいを与え、豊かな生活を彩ります。音楽や美術、文学などの芸術に触れ、心を動かすことで豊かに生きることができます。そんなことを実感できる素敵な河東中の文化祭でした。

授業研修の風景

文化祭の準備で忙しかった先週。最も忙しいはずの文化祭実行委員長である今村先生が公開授業を行いました。

今村先生(音楽)

10月11日(水)9年5組で行われた今村先生による音楽の公開授業。文化祭を目前に、クラス合唱をどう仕上げればよいのかという秘訣が公開されました。

今村先生の合唱指導のうまさは、宗像地区でも定評があります。宗像地区の中学校では、今村先生の赴任した学校では新たに合唱コンクールが立ち上げられ、合唱という新しい文化が息づいています。そんな学校が多くあります。本校もその一つになり、今回は合唱の仕上げ方が公開されました。授業のはじめとおわりで見事に合唱が変わっていました。



最新の脳科学が証明する合唱の「脳磨き」効果 心をつににしたチームは驚異的な成果を上げられる ～脳科学者・岩崎一郎先生が唱える「脳磨き」の方法～

最新の脳科学が明らかにした「誰もが幸せになれる法則」を紹介しましょう。

京都大学医学部大学院卒業後、アメリカのウイスコンシン大学医学部大学院で博士号を取得した岩崎一郎先生は、「脳磨き」という方法を提唱されています。歯磨きを毎日行うのと同じように、脳を鍛えることを日々の生活習慣にして、幸せな人生を歩む方法です。

脳は、860億個の脳細胞とそれらをつなぐ神経からできています。脳が最も活性化するのは、脳細胞を神経がつなぐネットワークが協調的にスムーズに働いている時です。それは、幸せを感じている時の脳の状態でもあります。普段、私たちの脳のネットワークは部分的にしか使われておらず、幸せな脳の状態の0.2~1%程度しか活性化していないそうです。スポーツではよく、ゾーンやフロー状態と表現されますが、いわゆる特別な集中状態で、そこに入ると驚異的な力が発揮できるとされています。しかし、それは、アスリートの一部が経験できるにすぎません。岩崎先生は、こうした状態を脳の中で訓練によって作り出そうというわけです。それが、「脳磨き」です。そして、この「脳磨き」の重要なポイントを、実は河東中では合唱コンクールに向けての練習でやってきました。その点を少しずつ解き明かしていきましょう。

まず、スポーツでいうゾーン、フロー状態とは、脳科学では「Awe（オウ体験）」と呼ばれています。今年の世界スポーツ界では、WBCの侍ジャパン、昨年のサッカーのワールドカップでのドイツやスペインを破った選手たちの多くが体験しているものです。Aweの一例を挙げます。2018年、ピョンチャン・オリンピックのスピード女子団体パシュートで日本チームはスケート王国オランダを破り金メダルを獲得しました。この時、高木美帆選手をはじめ4名の選手はチームに一体感を感じ、それまで経験しなかった驚異的な能力を発揮しました。スポーツでは、お互いの信頼感を深め、心をつにして試合に臨んだチームが土壇場ですさまじい底力を発揮することがありますが、まさに女子パシュートチームが体現しました。これは、チームでAwe体験をしている状態といえます。これを河東中の合唱では、意図的に起こそうとしました。

スポーツと同様のことは知性面でも起こり、その知性を「集合知性」といいます。集合知性を発揮しているチームは、一人一人が生きがいや人生の充実感を感じつつ、天才知性をはるかにしのぐ力を発揮できるようになるそうです。このことは、互いに強い信頼関係を持ち、心をつにする大切さを物語っているということです。岩崎先生によれば、集合知性は3つの要素によって成り立つそうです。1つ目は、相手の立場に立つ「共感性」。2つ目は相手と対等に本音で語り合える「対等性」。そして3つ目は、目標に向かって心をつにする「一体感」。この3つの要素を育む上で大事なのが「共同体思考」です。その思考を養うのに格好のものが合唱です。

合唱は、一人だけ大きな声を出すのは恥ずかしいけど、隣の仲間も頑張って声を出している信頼感の上に安心して大きな声を出すことができます。また、歌の流れの中で一体感を感じることができます。その一体感や統一感が合唱でのAwe体験を生むと言えます。

ハーバード大学の研究によれば、どんな境遇で生まれ育っても幸せで豊かな人生を送る人には、たった一つの共通点があるといいます。それは、「心温まる、心をつにできる人間関係を持ち続けられること」だそうです。

河東中生のみなさんは、合唱を通して心をつにする機会をたくさん経験してきました。時にはAwe体験を実感できたのではないのでしょうか。

今回は、紙面の関係上、岩崎先生が提唱する「脳磨き」の具体的な6つの方法を紹介できませんでしたが、別の機会にまた掲載したいと思います。

