

# 黎明

仙台市立錦ヶ丘中学校  
第一学年だより No. 11  
2024. 6. 28

## 合唱練習開始

6月27日から合唱強化期間が始まりました。各クラスが一生懸命練習に取り組んでいます。慣れない合唱練習に苦労しながら、実行委員や指揮者、パートリーダー等が声を掛けて練習をしています。7月5日には校内リハーサルがあり、7月16日が本番です。どのクラスも最優秀賞を目指して頑張してほしいと思います。

クラス	曲名
1 組	COSMOS
2 組	新しい世界へ
3 組	かえられないもの
4 組	旅立ちのとき~Asian Dream song~
5 組	次の空へ



### 負荷をかけるから強くなる

※「負荷」とは、責任などを負うことという意味と、力をかけることなどを言います。

「使ったところが強くなる。何度も使えば、強度も増していく。」これは何事にも通じる原則です。体に置き換えてみると、一番分かりやすいかもしれません。トレーニングすれば筋肉や力がつく、サボれば元に戻る。誰もが実感として分かることですが、実際にはどのような仕組みで筋肉が増減するのでしょうか。

私たちの筋肉や爪、髪の毛などがどうやって作られるかという「遺伝子（DNA）」にプログラムされているそうです。DNAが「髪の毛を作れ」というメッセージを発したら、髪の毛のたんぱく質が作られるわけです。筋肉が作られる時も、DNAからそのようにメッセージが発せられます。では「筋肉を作れ」というメッセージは、どのような時に発せられるのでしょうか。それは、筋肉が破壊された時なのだそうです。筋トレなどをして筋肉痛を経験したことがある人はたくさんいるでしょう。回復している時に、負荷に負けない、より強靱な筋繊維が生成されるのです。そしてどのように破壊すれば、上質な筋肉がついていくのでしょうか。それは、次の2つの原則です。

- ① 継続的に、負荷を与え続けていくこと。
- ② 徐々に、負荷を上げていくこと。

もちろん、負荷はそれぞれに合ったものでなければなりません。一人一人にとっての負荷が徐々に増えていくことによって、段階的に上質な筋肉がついていくのです。

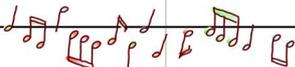
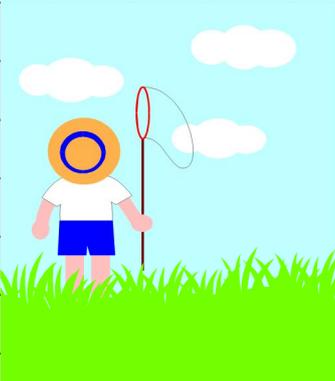
はじめに述べたとおり、これは何事にも通じる原則です。1年生のみなさん、小学校の時にできなかったことなのに、今はできるようになったことがたくさんあるでしょう。それは、みなさん一人一人が、それぞれの負荷を乗り越えて、より上質で強い筋肉をつけてきたからです。そうやって、体も、頭も、そして心も、成長してきたのです。

先生達は、これから様々な場面で負荷を与え続けていくでしょう。中学校初めてのテストも終わり、次は初めての大きな行事です。その過程において、間違ってもよいし、失敗してもよいのです。負荷を乗り越えて大きく成長していくことを期待しています。

学年主任

# 令和6年度 7 月 学 年 行 事 予 定



日	曜	行 事	給	時 程					
				①	②	③	④	⑤	⑥
1	月	専門委員会 	○	1	4	5	6	音楽	
2	火		○	2	3	4	5	6	音楽
3	水	錦オール・昼清掃・部活中止	○	1	2	3	4	5	音楽
4	木		○	2	3	4	5	6	音楽
5	金	合唱コンクールリハーサル 	○	リハーサル		3	4	5	6
6	土								
7	日								
8	月	昼清掃 	○	1	2	3	4	音楽	
9	火	駅伝健康相談 	○	1	2	3	4	5	音楽
10	水	錦オール	○	1	2	木3	4	5	音楽
11	木		○	1	2	水3	5	6	音楽
12	金	合唱コンクール事前指導	○	1	2	3	4	学活	音楽
13	土								
14	日								
15	月	海の日 							
16	火	校内合唱コンクール（東京エレクトロンホール仙台） 	弁当	校内合唱コンクール 					
17	水	部活中止 時間割変更	○	1	2	3	4	5	月5
18	木	部活中止	○	1	2	4	6	大掃除	
19	金	夏休み前集会・県中総体激励会	○	3	4	5	6	集会	学活
20	土	夏季休業（～8/25）							
21	日	県中総体 							
22	月	県中総体							
23	火	県中総体							
24	水	県中総体							
25	木								
26	金	教育相談① 							
27	土								
28	日								
29	月	教育相談②							
30	火	教育相談③							
31	水	教育相談④							

※これは1学年の予定表ですので、他学年では、給食日や時間割、行事等が一部異なる場合があります。

