

令和7年度3学期始業式 校長講話

皆さん、おはようございます。校長の石丸です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。年末にはインフルエンザが流行し、1年生を中心に学級閉鎖が相次ぎました。2学期の終業式に登校したくてもできなかった人がたくさんいたのではないのでしょうか。皆さん、体調はいかがでしょう？

すでに本校のInstagramでも紹介させていただきましたが、「全国高校生未来会議」において、生徒会長のKさんの所属するチームが、富士山噴火の防災訓練に関する提案を発表し、見事、最優秀賞を受賞しました。これに伴い12月24日、Kさんは衆議院議員第一会館にて赤間次郎内閣府防災担当大臣、小泉進次郎防衛大臣を前にプレゼンテーション発表を行いました。また12月13日から約1週間、4名の生徒が東京都教育委員会主催の国際交流事業に参加し、エジプトを訪問しました。12月26日には、有明GYM-EXで開催された全都立高校参加のTIPSフォーラムにて、2名の生徒が本校を代表し、「学習におけるAIの活用」をテーマにポスターセッションを行いました。

私は、生徒が学校の枠を超えて活躍する姿から、本校生徒の頼もしさや力強さを感じました。また私自身、何事にも挑戦する勇気と将来への希望を感じることができました。これらのような外部への発信は、本人の度胸や覚悟、そして周到な準備がないとなかなかできるものではありません。

昨年10月、授業内で実施された「毎日パソコン入力コンクール」では、過去最高の98.4%の生徒が3級以上に合格、特に15名の生徒が全国で300位以内に入りました。中でも1年5組のMさんは、全国で24位となり、保谷生では、最高順位となりました。1学年の皆さん、本当によく頑張りました。

ご紹介させていただいた生徒諸君に、心からの賛辞をお送りします。

2学期の終業式に、「冬休みには、自分のやりたいことに時間を使おう」とお伝えしました。有意義な時間を過ごすことができましたか？3年生でこれから受験を控えている人は、計画通り、対策が進みましたか？

私について申し上げますと、年末には家の大掃除、正月三が日はスキー、そして1月4日には話題の映画「国宝」の鑑賞と、普段の生活ではなかなかできないことができました。いずれも家族と共に行動することができたので、少しは家族サービスができたのかなと感じています。

さて、2026年がスタートしました。皆さんは新年を迎えるにあたり、何か抱負を描きましたか。新年のスタートは、新たなことを決意したり挑戦したりするには、タイムリーな時期です。自分の夢を実現するため、ぜひ一年の抱負を持ってください。抱負は自身を導く道標、夢の実現への第一歩です。学習、部活動、進路、趣味、交友関係等、なんでも結構です。新年を機に、ぜひ抱負をもって夢の実現へ、まい進しましょう。

再び私事で恐縮ですが、私の抱負は、「心身共に毎日を健康でいること」です。皆さんから見ればあまりにも平凡な抱負ですが、私も50代後半を迎え、少しずつ身体機能や思考力、感受性の低下を実感しています。人生を豊かに過ごすためには、少しでも長く健康であることが欠かせない。そのために身体作りの基本となる食事と運動への配慮、自分では経験できない経験を疑似体験させてくれる読書や映画鑑賞、心に潤いと豊かさをもたらす音楽活動等を継続することにします。

3学期には合唱祭が開催されます。1・2年生限定の行事になりますが、一つだけ、アドバイスを差し上げます。普段、歌を歌う時、音程やテンポ、リズムについては意識して練習していると思いますが、「発音」は意識していますか？合唱において発音、特に母音の発音は、合唱を美しくまとめ上げるのに大変重要な要素になるので、少し意識してみるといいと思います。

結論から申し上げますと、「あいうえお」の母音を、全体的に「お」の発音に近づけて歌うと丸みのあるサウンドが得られるようになります。これは、「お」の形に近づけること

で、合唱には不向きな明るすぎる音と、ノイズの原因となる高周波の倍音がカットされるからです。この「お」形に寄せた日本語を、私は「合唱語」と呼んでいます。ですので、私も音楽の授業では、よく「合唱語で歌え」と指導していました。例えば Ah で記載してある「アー」と伸ばす音は「お」、または「あ」＋「お」の発音で歌ってみるのも良いでしょう。

これから、「あ」の母音を使って倍音をカットしていきます。倍音がたくさん含まれている明るすぎる「あ」から、倍音が少ない暗い「あ」まで変化させますので、聞いてください。その時、どの位置の「あ」が綺麗に響いているのか、聞き取ってください。

（実演）

どうでしょう。どの位置の「あ」が、合唱に向いていると感じましたか？

普段話をしている時の日本語は、全体的に音が明るすぎ、また平べったいので合唱に向いていません。この打開策として、普段使っている母音に「お」の響きを加えることで、発音に丸み加わり、サウンドが柔らかくなります。

イメージをつかむための練習方法として、歌詞を「お」の段で歌ってみるのもいいでしょう。

「むらさきの ひともとゆえに むさしのの」は

「もろそこの ほともとよおの もそそのの」と歌ってみます。

このとき、口は縦に開けましょう。

この練習で、サウンドが強制的に丸くなっていくと思います。

そもそも「お」にも「あ」に近い明るい「お」、「う」に近い暗い「お」があるので、注意が必要です。少しやってみます。

（実演）

また、歌う時には舌の位置が大変重要になります。普段、日本語を話すとき、おおむね、舌の先が下の歯の付け根、もしくは歯の裏に触れていることが多いと思います。合唱曲を歌うには、この位置では高すぎます。歌う時の舌の位置は、舌の先端が舌小帯（ぜっしょうたい）、つまり舌の裏側にあるひものような部分、に触れるか触れないかの位置まで下がっているのが望ましいです。更に舌の形は、スプーンの受け皿のように中央にくぼみを作ります。このフォームを作ることによって、発声のポイントが喉の奥の方に位置し、地声の悩みが解消されるはずです。同時に、口はどの母音も横に開かず、縦に開くようにしましょう。これが「合唱語」の発音です。

もっとくだけた言い方をすれば、アメリカ人が日本語をしゃべっているようなイメージでもいいかもしれません。丸く温かみのあるサウンドは、発音方法にあると思って練習に取り組んでみてください。

これまで、母音を「お」に近付けるとよいと述べましたが、やりすぎは暗い響きになってしまうので注意が必要です。「お」をイメージしつつ、やや明るい発音を心掛けてみてください。

さて3年生の皆さん。卒業までカウントダウンとなりました。また明日からの登校は、講習を受ける人が中心となります。与えられた時間を有意義に使い、悔いのない高校生活を過ごしてください。これから受験を控える3年生はラストスパート。私が進学重点校に赴任していた時に、校内でよく言われていた言葉を紹介します。それは、「生命維持活動以外はひたすら勉強」という言葉です。大変厳しい言葉ですね。合格の吉報を掴むための叱咤激励の言葉だと思います。皆さんも強い覚悟で、受験に臨んでいただきたいと思います。応援しています。

一年間の総仕上げの3学期、生徒全員に幸せが訪れますように。