



**福田 葵 部長** (3年生)

明るく元気な部員ばかりです。演奏にもそれが表れていると思います。

7月には県の吹奏楽コンクールの予選が行われます。コンクールは金・銀・銅賞で評価され、金賞を取るとコンクールの本選に出場できます。目標は、もちろん金賞。課題曲「よろこびへ歩きだせ」と自由曲「ペーガン・ダンス」は今年の3月から練習してきました。私たちの日々の努力が詰まったこの曲を、自信を持って演奏してきます。

わたしたち中台中学校吹奏楽部は男子8人、女子56人の計64人で活動しています。校内で一番部員が多い部活です。

平日の練習は、楽器ごとに教室を分けて行います。休日は音楽室で、顧問の荒川先生の指揮の下、合奏の練習です。

「はい、はい」と音楽室から聞こえる返事。これは返事練習といって、メトロノームのテンポに合わせて、部員が順番に返事をします。リズム感を身に付けるために行う練習です。

吹奏楽の練習は、演奏の技術を磨くだけと思われがちですが、筋力も必要です。朝と放課後の練習で、腹筋と背筋を1日各100回を目標にして筋力トレーニングをしています。筋力があると、音に強弱が付けられるので、演奏の幅が広がります。また、曲のクライマックスで盛り上がる部分でも迫力のある演奏ができるようになります。

練習の成果は、コンクールや発表会などで



各教室でパート別に練習

披露。演奏の終了と同時に、会場が大きな拍手に包まれ、「アンコール、アンコール」の声が聞けると、わたしたちの演奏が聴いている人の心に届いたんだと実感できます。

「もっと練習して、もっと良い演奏をしたい」。この気持ちが練習のモチベーションにつながっています。

「しなやかで強い体づくりを」

わたしたち「北総太極拳クラブ」は、「和をもつて一にも二にも楽しく」をモットーに、毎週水曜日に下総公民館で活動しています。メンバーは女性23人で、阿部三和子先生に指導していただいています。

わたしたちは、まず体に負担を掛けないように入念にストレッチを行います。その後太極拳の基本となる「24式」という動作、扇や棒を使った動作などの練習を行っています。

中国の長い歴史の中で受け継がれてきた太極拳は、力を抜いて緩やかに動く所作が特徴です。「心身をリラックスさせてゆっくり動く」ように意識することで、自然な動きを通して無理なく全身運動をすることができます。

普段の生活であまり使わない筋肉も動かすため、体のあちこちが刺激されて全身が温められ、



扇を使って華やかに



棒を使って力強く

北総太極拳クラブ



伝統ある武術で健康に

血の巡りが良くなるので、病気に対する免疫力を高める効果が期待できます。

また長く続けることで、自然に足腰の筋力が鍛えられ、転んでけがをすることが無くなったと喜んでいるメンバーも少なくありません。

太極拳は、健康増進に効果的な武術です。基礎を身に付ければ、いつでもどこでも自分のペースで手軽にできます。興味を持った人がいましたら、ぜひ一緒に楽しみながら、太極拳で健康づくりをしてみませんか。

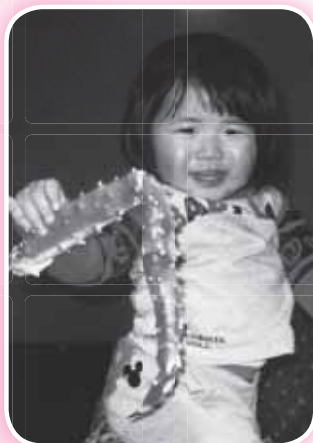
比嘉 悠雅くん(2歳)久住中央

動物と乗り物が大好きで、中でもトーマスが1番!! 将来の夢は消防士。



鈴木 寧々ちゃん(2歳)美郷台

大きくなったら「仮面ライダー」になりたい♪おてんばネネで〜す♥



塩島 凜桜ちゃん(1歳)久住中央

カニも好き! でも、パパが1番大〜好き!



岡崎 由奈ちゃん(1歳)加良部

由奈の笑顔が大好き!! これからも楽しく笑顔で行こうね◎