武　一　中

URL:http://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

令和５年５月３０日
武蔵野市立第一中学校
学校だよりＲ５－３号

人は移動により幸せを感じる

校　長　　中嶋　建一郎

私は立命館アジア太平洋大学学長の出口治明さんの本をよく読みます。出口さんは、「人間が賢くなる方法は「人」「本」「旅」に尽きると思います。」と言っています。人と違うアイデアを出すには、「経験やインプットの蓄積が不可欠。それを身につける手段としては『人から学ぶ』『本から学ぶ』『旅から学ぶ』この３つ以外にない。」「インプットが多ければ多いほどアウトプットの幅が広がり斬新な発想になる。」

出口さんはこんなことも言っています。「ホモ・サピエンス（人）はホモ・モビリタス（移動する人）ともいわれ、移動の自由は人間にとって非常に重要な意味を持ちます。人々はどんどん地域を移動して世界を変えてきた歴史があるのです。つまり旅や移動は人間にとって極めて本質的で重要な意味を持つものです。」

また、2020 年アメリカ・マイアミ大学のアーロン・ヘラー准教授は、「日々の身体的な位置の変動が人間のポジティブな感情の増加と関連することを発見した」と発表しています。簡単に言うと「人は移動すると幸せを感じる」ということです。筋肉が鍛えれば大きくなるように、新しい場所に行くと脳が鍛えられ、ストレスに耐える力が高まり、健康が改善されるそうです。移動については、「どれだけ遠くへ」ではなく、「どれだけ色々な新しい場所に」行くかが重要なようです。また、移動手段は、歩いたり走ったりの体を動かすことは必ずしも必要ではなく、電車や車でも良いそうです。さらに、見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、五感を通して新しいことを経験することが、ポジティブな感情を高めるようです。

少し難しい話だったかもしれませんが、私は人生を楽しむ上で旅行はとても大切なことだと感じています。一中では、１年生でセカンド・スクール、２年生で校外学習、３年生で修学旅行が計画されています。１年生では集団行動や宿泊の練習をし、２年生ではグループ行動と交通手段の使い方を学習しています。もちろんそれ以外にも文化や歴史についても学習し、３年生の修学旅行に向けて準備をしています。

私はこれらの行事を通して「旅行の楽しさ」も知ってほしいと思っています。旅行には様々な形態があり、学校でのセカンド・スクールや修学旅行は特殊な旅行かもしれません。家族や気の合う仲間と一緒に小集団で行く旅行や、集団での行動が苦手な人は一人旅もあります。自分達ですべて計画する旅行や、旅行会社が企画した旅行。東京の近くでも、遠く外国に行くのもそれぞれに面白さがあります。セカンド・スクールや校外学習、そして修学旅行をきっかけに、旅行の楽しさに気づき、旅行がこれからの皆さんの人生での楽しみの一つになることを知ってほしいと思っています。

◇◇一中生の活躍◇◇

【水　泳】多摩地区中学校水泳部研修大会

○個人種目

男子１００ｍ背泳ぎ	第１位	１分１２秒３１	３年（岡野時光）
男子１００ｍ個人メドレー	第２位	１分１１秒６７	３年（岡野時光）
男子５０ｍバタフライ	第１位	３０秒７７	３年（大久保煌太）
男子２００ｍ自由形	第４位	２分２５秒７４	３年（大久保煌太）
男子５０ｍ背泳ぎ	第１位	３５秒８０	３年（古根聡人）
男子１００ｍ平泳ぎ	第３位	１分２５秒７８	３年（古根聡人）

○リレー種目

男子４×５０ｍフリーリレー	第２位	１分５７秒３２	（岡野、古根、蒲、大久保）
男子４×５０ｍメドレーリレー	第２位	２分１２秒４２	（岡野、古根、蒲、大久保）

【陸上競技】武蔵野市市民体育大会第７５回春季陸上競技大会

女子８００ｍ	第１位	２分２７秒５７	３年（森髙榎梨）
男子２００ｍ	第３位	２５秒９０	２年（田邊　快）