



「休む」という選択



先週は、私の体調があまり良くなかったため、途中で帰らせてもらいました。風邪や病気ではなく、疲労の蓄積によるものだったと思います。

みなさんの体調はどうでしょうか。5月も終わり、6月になりました。定期テスト、部活動のコンクール練習、修学旅行や校外学習、体育大会、職場体験など、学校行事も多い時期です。

そんな中で、みなさんは4月から部活動に加えて、コーダでの活動も頑張っています。遠方から通っている人もいますので、練習だけでなく、移動にも時間や体力を使っています。「頑張りたい!」「もっと上手になりたい!」という気持ちはとても大切ですし、一生懸命通ってくれていることを本当にうれしく思っています。その一方で、体力的に大丈夫かなと心配になることもあります。

私も田北先生も、仕事を詰め込みすぎて、限界まで働いてしまうタイプです。お互いに「働きすぎ」と注意するのに、自分のことはうまく管理できません。そして限界まで頑張っ、ある日突然体調を崩して2~3日寝込む、ということを毎年繰り返してきました。

教員だった頃は、しんどいと思っても休むことができず、限界まで進むしかありませんでした。しかし先週は、田北先生に「無理せんと帰って休み」と言われ、初めて倒れる前に休めました。

なぜこんな話をしたのかというと、みなさんにも「休む」という選択肢を持ってほしいからです。

昭和の時代には、「水を飲むと体が弱くなる」「根性で乗り切れ」という考え方がありました。平成になっても、「しんどくても休むな」「みんな頑張っているのだから、自分だけ休むな」という空気が残っていました。

でも、今は令和です。大切なのは、無理をして頑張る続けることではなく、自分の体調や心の状態を感じ取り、必要なときには休む判断ができることです。

休むことは、逃げることではありません。次にまた元気に頑張るための準備です。本当に強い人は、限界まで我慢する人ではなく、無理をしすぎる前に立ち止まれる人だと思います。

一方で、音楽を、吹奏楽を本気で頑張りたいなら、体調管理も大切です。遅くまでスマホを触って寝不足になり、体調を崩してしまうのは、自分自身にとってももったいないことです。吹奏楽は一人ではできません。自分の体調不良が、周りの仲間に影響してしまうこともあります。

「体調が悪いときは休む。」

「体調が悪くならないように、自分で管理する。」

この両方が大切です。これは、みなさんだけでなく、私も田北先生も同じです。頑張ることと、無理をし続けることは違います。良い演奏をしたいなら、まず元気であることです。しっかり食べること、しっかり寝ること、無理をしすぎないこと。それも練習の一部だと思います。

さて、7月の予定を裏面に掲載しました。コンクールが7月30日から始まるため、当初は7月27日の活動をお休みにしようかとも考えました。しかし、その後はお盆休みもあり、前の週も祝日で活動がないため、27日も休みにすると約1か月間活動が空いてしまいます。また、コンクール直前だからこそ、仲間同士で顔を合わせ、お互いに励まし合う時間も大切だと思いました。

そのため、7月27日は活動を行います。ただし、コンクール直前ですので、無理をする必要はありません。体調や学校生活とのバランスを考えながら、参加を判断してください。

みなさんが元気な状態でコンクール本番を迎えられること、そして仲間と一緒に良い夏を過ごせることを願っています。

6月～7月の予定

2026年6月1日現在

6月／水無月／June				7月／文月／July			
日	曜	学校・吹奏楽連盟予定	ジュニオケ予定	日	曜	学校・吹奏楽連盟予定	ジュニオケ予定
1	月		月曜練習日	1	水		
2	火			2	木		木曜練習日
3	水			3	金		
4	木		木曜練習日	4	土		
5	金			5	日		
6	土			6	月		月曜練習日
7	日			7	火		
8	月		月曜練習日	8	水		
9	火			9	木		木曜練習日
10	水		月謝引落・決済日	10	金		
11	木		木曜練習日	11	土		
12	金	吹奏楽コンクール抽選会（京都府） 吹奏楽コンクール地区大会参加説明会（大阪府）		12	日		
13	土			13	月		月曜練習日
14	日	プラスコンサート2026吹奏楽祭京都（京都府）		14	火		
15	月		月曜練習日	15	水		
16	火	定期テスト期間		16	木		木曜練習日
17	水			17	金	I学期終業式（大阪府）	
18	木		木曜練習日	18	土		
19	金			19	日		
20	土			20	月		
21	日			21	火		
22	月		月曜練習日	22	水	I学期終業式（京都市）	
23	火			23	木		木曜練習日
24	水			24	金		
25	木		木曜練習日	25	土		
26	金			26	日		
27	土			27	月		月曜練習日
28	日			28	火		
29	月		月曜練習日	29	水		
30	火			30	木	京都府吹奏楽コンクール中学生の部A 大阪府吹奏楽コンクール北摂地区大会	
				31	金	京都府吹奏楽コンクール中学生の部A 大阪府吹奏楽コンクール北摂地区大会	

保護者の方へのご連絡（5月18日更新）

6月分の月謝（4,000円）につきましては、6月10日（水）に引き落とし・決済いたします。ご確認をよろしくお願いいたします。