

二中HPブログ（体力向上・食育）



【よく遊び】050420

昼休みの運動場。よく遊び良く遊べ。高校に入ったら見かけない風景。猶予は11か月、1年と11ヶ月、2年と11か月。今しかできないことを今やりましょう。

【今やっておいた方が良く】050928

中学生の今やっておいた方が良く。小・中学校を卒業するとなかなかできなくなる事

その1「昼休みのサッカー」

良い光景です。一寸の光陰軽んずべからず。今しかできないことを今やりましょう。



【暑熱順化】060417

昨年までより10分間長くなった夏休み、子どもたちの多くは運動場に出て汗びっしょりで駆け回っています。

そろそろ熱中症も心配です。水分を取ってから教室に戻りましょう。日本気象協会では、気温が高くなる前に徐々に暑さに体を慣らす暑熱順化についてのお知らせをしています。「5月の暑い日」、「梅雨の晴れ間」、「梅雨明け」、「お盆明け」は特に熱中症に注意が必要な時期です。「お盆明け」は涼しくなっているような気もしますが、お盆休みの間に暑さへの耐性が戻ってしまう事、帰省などで疲れていることが原因とのこと。用心しましょう。下の資料をぜひお読みください。

【リズムジャンプ講習会】060801

昨年度、二中にいらっしゃったK先生（野球部顧問）など、さまざまなご縁でつながった米野岳中学校のM先生に来校いただき、駅伝メンバーと陸上競技部、バスケットボール部が参加してのリズムジャンプ講習会を7月30日に旧三中体育館で行いました。



ただの準備運動ではなく、音楽に合わせて効果的に体を動かすことで、運動パフォーマンスの向上だけでなく、気持ちを高める効果もあります。最近は、スポーツクラブや部活動の強豪校のウォーミングアップで取り入れることも多く、注目されている内容です。

受講した生徒たちは手拍子をしながらリズムに乗り、さまざまな動きを笑顔で行っていました。充実した講習会でしたので、今回学んだことを体育の授業や委員会活動などで全校生徒に広めていきたいと考えています。



【リズムジャンプ】 060905

職員室の外から軽快な音楽とY先生の調子を取る声が聞こえてきました。リズムジャンプです。みんなで体力向上に取り組んでいます。



【食育・体育】 060918

定期テストも今日が最終日でした。お昼には給食センターから平石先生に來校いただき、給食準備の様子を見ていただいた後、オンラインによる食育講話をお願いしました。帰りの会の後はみんなでリズムジャンプトレーニング。学力向上・体力向上・健康向上の1日でした。

明日から2年生は職場体験学習です。まずは大きな声と笑顔がセットのあいさつから一日を始めましょう。

【食育講話】 060926

給食の時間を使っての食育講話の様子です。24日は「朝食の大切さ」について学びました。1学期に行った食に関するアンケートの結果です。意識の変化につながると良いですね。

①朝食を食べていますか？

毎日食べる（80.1%）

食べない日もある、食べない（19.9%）

②朝食の内容は？、

1品（ごはん、パン）33.3%、

2品（ごはん、パン、おかず1品）35.1%、

3品以上（ごはん、パン、おかず2品）21.1%、

その他（飲み物・果物のみ、おかし・シリアル等）12%



【大澤さん講話】 061002

1年生は総合的な学習の時間で故郷水俣について学んでいます。10月には水俣市で農畜産業に携わっていらっしゃる4名の方をお招きしてお話を聴く機会を設けます。

第1回は無農薬の柑橘栽培をされている「からたち」代表の大澤基夫さんをお招きしました。大澤さんは強豪水俣高校カヌー部のコーチもされており、先日の1年生学年行事SUP体験でも大変お世話になりました。

無農薬栽培を始めたきっかけ、現在の取組などいろいろなお話を聴くことができました。SUP体験後であったため、子どもたちには大澤さんの水俣の海への思いがより深く伝わったようでした。

【農山さん講話】 061009

4日の1年生の総合的な学習の時間は、農山文康（モンヴェール農山）さんの講話でした。「山を育てるために豚を飼う」山を大きく豊かにしたいとの思いを持たれ、独自の循環システムにより、生産者と消費者どちらも幸せになるような取り組みをされています。昨年度版からプレゼンをバージョンアップ、中学生に伝わる内容になるよう苦心されたようです。（農山さんの三中時代の恩師、F Y先生の愛のある助言のおかげとか。）

講話後に多くの生徒からサインを求められたとか。「ウィナーの絵を描いてください。」という人もいたそうです。去年はなかったことでした。なかなかやるな1年生！

学びはアウトプットで定着します。講話の内容を子どもたちに尋ねてみてください。



【北野さん講話】 061010

10日の1年生の総合的な学習の時間は、北野剛志（やさい工房ぷらるーと）さんの講話でした。北野さんは旧深川小学校でバジルなどの水耕栽培をされています。種まきから収穫まで農薬を使用せず、室内で育てることで、土壌細菌や大気中の浮遊物などが混入しにくく、また、悪天候に左右されず1年を通して高品質な野菜を生産できるそうです。

講話の中で、環境負荷についても考えることができました。「やさい工房ぷらるーと」のHPも見ることができます。



【天の製茶園体験】 061018

1年生の水俣の食について学ぶ講話の第4弾、今日は無施肥（肥料を与えない）での茶の栽培に取り組まれている「天の製茶園」さんで体験学習を行いました。天の製茶園さんの和紅茶は老舗和菓子店「とらや」の紅茶羊羹の原料にも使われています。



【うんとこしょ】061020

今年から、45分間の昼休み

〇先生を呼んできて、うんとこしょ、どっこいしょ、
それでもボールは取れません。

先輩たちを呼んできて、うんとこしょ、どっこいしょ
まだまだボールは取れません。

職員室からも声援が飛んで、うんとこしょ、どっこいしょ
やっとボールは取れました。



【豊かな心と健やかな体を支える食のあり方】061115

益城町立益城中学校栄養教諭 水俣二小、水俣二中出身の櫛山忍先生による講話です。子どもたちの健やかな成長に欠かすことができない食事。食事の大切さを理解していても、時間がなくてつついとおそろかになってしまった経験はどなたもあるかと思います。食事は、栄養の供給や日常生活のエネルギー源、

免疫力の向上など、私たちの健康や生活において、非常に重要な役割を果たします。今日の講演会を通して、改めて食事について見直してみましょう。

【食育】061119

急に寒くなりました。朝からこたつを出しました。早速、ネコの秘密基地になりました。今日は、1年2組に給食センターの平石先生をお招きして食育の授業を行いました。これまでの「からたち」「モンヴェール農山」「ぷらるーと工房」「天の製茶園」さんの講話を振り返り「水俣の取組について『食』の視点から思いを深めよう。」をテーマに学習しました。



【教科等研（保体）】061206

Y先生が、昨日は来年度の研究発表会に向けた、今日は郡市教科等研究会保健体育部会を代表した研究授業を行いました。球技（ベースボール型）の単元で、「1塁でアウトにするためにはどうすればよいか。」を学習課題にして、それぞれのチームで作戦を立ててゲームの中で実践しました。野球経験の少ない今時の子どもたちですが、投げる、打つ、取る、走るをみんなで楽しんでいました。





【あいマッチ（仮称）】061220
今日は、1年生はソフトボール（のようなもの）、2年生はハンドボール（のようなもの）のクラス交流試合を行いました。もとの競技にアレンジを加え、試合の中で「友達との交流」と「自分にどん

なことができたか」をテーマに、みんなで楽しめる大会になりました。3年生は23日（月）の予定です。

【あいマッチ（仮称）2】061225
終業式前日、3年生はハンドボールのクラス交流試合を行いました。選手も応援も3年生が一番声が出ていたかもしれません。発散できたようです。



【先生の冬休み】061227

生徒が帰った終業式の後の一コマ。3学期の食育の授業について検討しています。真剣な中にも和やかな雰囲気漂っています。めあては「食の視点から水俣の良さを知ろう。」授業者はW先生です。3年部の先生は調査書の入力、願書の確認、面接練習に大忙し。冬休みと言えども、仕事は尽きません。

【新入生・保護者説明会】070123

今日は新入生・保護者説明会でした。生徒会執行部からの学校生活についての説明をスタートに各担当から学習、部活動、約束事、自転車通学、情報モラルなどの説明を行いました。その後、新入生はリズムジャンプを体験しました。（2年生Yさんの試技に注目しています。）

次の登校は4月4日（金）午後2時からの新入生登校日です。



【食育授業】070129

1年生は「水俣を知ろう～体験活動を通して、地域の様子と生活について知り、様々なスタイルで発信しよう～」というテーマで総合的な学習の時間に取り組んでいます。



今日の5時間目は、W先生と給食センターのH先生が「給食の献立には水俣で作られているものがどれだけ含まれているだろうか。」という探究課題で研究授業を行いました。

【3年生を送る会】070306

卒業式3日前。壇上で一人一人「ハイッ！」という返事の練習。担任の判定も「合格」が続きます。午後は在校生を入れての全体練習です。

3・4校時は生徒会主催の全校レクリエーション（ドッチボール）と3年生を送る会を行いました。上級生と下級生がお互いに容赦ないスピードボールのやり取りで別れを惜しましました。



【最後の給食】070307

3年生の中学生生活最後の給食は「きなこ揚げパン・コロコロサラダ・水俣ちゃんぽん・お祝いクレープ・牛乳」義の5品です。「給食おじちゃんおすすめメニュー、卒業生お祝いメニュー」というタイトルがついていました。給食センターの皆様、おいしくて栄養のあるものばかりでした。9年間ありがとうございました。きなこ涙をぽろぽろさせながら食べます。

【朝練、始動！】070313

令和7年度駅伝競走大会に向けての朝練が始まりました。次世代のエースが卒業した前エースをチラ見。卒業生も参加して伝統をつなぐ後輩たちを鼓舞しています。あれっ？Y先生が混ざっていますね。写真をアップしたあとに気づきました。





【昼休み】070329

先生たちの春休み。年度末の大量の事務整理に追われる毎日、切り替えは昼休みの運動です。剣道部出身のO先生もノックや守備にチャレンジしています。竹刀の振りですが確実にミートしています。さすがです。みんな生徒の昼休みと同じくらい声が出ていて良い感じです。

二中には野球部出身者が4人、Y高校野球部マネージャーが1人。4月に赴任されるM先生も、米野岳中に異動したK先生の一つ上のマネージャーだったとか。一中、三中、湯浦中の野球部監督を務めた津奈木中の校長先生も教諭として赴任します。野球が一大勢力です。ちなみに、長距離走の朝練も始めました。目指しているのは箱根駅伝か甲子園か。



【GT講話（長友）さん】070710

2年生は9月に職場体験学習を行います。4日は職業講話でパティシェールの長友美波さん（お菓子の国あん・さんく）からお話を聞きました。生徒の感想を読んでもみると、11年間修業をされたこと、お菓子を作ることしかイメージになかったけど、重い材料を運んだりと力仕事が多いこと、使う材料は農家を訪ねて自分の目で見て決めていることなどのお話が心に強く残ったようです。職場体験で学びを活かしたいとの声も多くありました。



【研究授業】070717

昨日の5時間目はF Y先生と給食センターのH先生が研究授業を行いました。講話をお願いした大澤さん、農山さん、天野さん、森下さんや生産者・旧センターの皆さんの取組を思い浮かべながら、食について考えました。

【大成花壇・大成農園】070726

大成学級と1年生の技術の授業で栽培に取り組んでいます。大成学級前の花壇にはヒマワリ・アサガオ・オクラ、裏の農園にはスイートコーン、キュウリ、ナス、トマト、ズッキーニ、スイカ、サツマイモが育っています。朝夕の水遣りにも時間がかかります。先日は子どもたちがキュウリを収穫し、塩をつけてかじっていました。採れたては格別でしょう。

3年生の有志も自分たちの畑が欲しいといって、昼休みごとに耕してスイートコーンとスイカ栽培に取り組みました。育てたいという気持ちが大事です。



【鍛える夏】 070730

二中の夏、鍛える夏。

昨日からバレー部も参加して、40名を超える二中生が朝の長距離走練習に頑張っています。今年は体づくりで参加している生徒も多く

います。塩分タブレット補給、給水時間の確保、熱中症対策もしっかりしながら頑張っています。休憩時間の木陰は天国です。



【リーフレット】 070822

私たちの夏休みの宿題、11月の研究発表会案内の原稿が完成しました。今週はリーフレットの仕上げ作業です。より分かりやすいものにするためにぎりぎりまで修正を続けています。ちなみに、複数の紙を綴じるのがパンフレット、1枚の紙で作るのがリーフレットです。