



自分に挑戦！ チャレンジ南関中

2020年9月25日発行

文責 樹本



夢を描き、絆を深め、自分に挑戦する生徒の育成～輝きと潤いのある学校づくりをめざして～



～体力のおとろえを感じる頃～

50歳を過ぎてから、急に体力のおとろえを感じるようになりました。作業や軽スポーツを少しでもやれば筋肉痛になり、若い先生方とサッカーをすれば最初の一步が出ません。若い頃それなりに運動をやっていただけに、残念な気持ちです。しかし、これが人生と思い、今は体力の維持に努め、何とか健康寿命を延ばそうと心がけています。

※「健康寿命」とは、支援や介護を必要とせず、自立して生活できるまでの寿命です。さて、

人間の体の成長は、概ね20歳頃までと言われていました。また、体力も体の成長とともに高まっていくようです。成長のピークを過ぎたら、体力はおとろえるばかりです。高まった体力を落とさないように維持していくことが、年々健康な生活につながります。中学生期から体力を高められる期間は、残り約5～7年間となります。積極的に運動を行おうとする姿勢は、人生にとってとても大切なことです。また、

足は第2の心臓とも言われます。「足には身体の重要な『ツボ』が集まっている」「足が血液を送り出すポンプの役割をしている」などの諸説があります。足の筋肉が人間の健康を保つために重要な役割を担っていることは間違いのないようです。体の中でも、特に足の筋肉がおとろえないように、心がけなければなりません。しかしながら

車社会が主流となった今、「歩くこと」や「走ること」がおっくうになり、近辺への買い物等も車を利用する人が多くなっています。また、社会人になって働くようになれば、体力維持の重要性がわかっても休日はゆっくりしたいと、運動習慣を身に付けることが難しい人もいます。



先日、全校生徒にこのような話をしたところ、中学生期の子どもには、まだ健康のありがたさや、運動の意義など考えないと思いましたが、あえてこのような話をしたのは、登下校を自家用車で送ってもらう理由が、特別な事情でなく①徒歩や自転車はキツイから②朝起きるのが遅いからと、自らの課題から安易に送迎をお願いしていないかと心配したからです。考える力がある中学生だから、自分自身の生活を振り返る機会になればと思えました。登下校は、足を育てる貴重な時間です。南関中の生徒は、通学が遠距離の生徒も少なくありません。毎日、自力で通うことはたいへんと思いますが、その分、身に付くものは筋力だけではなく、特にスポーツで結果を残したい人は、日常の練習をおぎなう時間でもあります。

9月4日(金)のとはば食堂の朝食メニューです。「生徒のみなさんに紹介して欲しい」と、画像が届きました。



交通指導お世話になっています。

～秋の全国交通安全運動中～

[2020.9.21(月)～9.30(水)]

全国的に展開される交通安全運動で意識が高まり、安全な登下校が行われることを祈っております。保護者のみなさんにも要所での指導は、たいへんお世話になります。生徒の登下校の仕方、気になる点があれば遠慮なく連絡をください。あらためてお願い申し上げます。学校では、この運動期間に合わせて、交通担当の松崎先生が学校周辺の危険箇所をスクリーンに映し出し視覚的にとらえさせ、交通安全の心得等を指導しています。意外と自転車に乗り慣れた頃に、思わぬ事故等もあります。

今回の指導は、生徒の危険予測能力を育むためにも良い機会でした。



運動期間最終日の9月30日は、

「交通事故死ゼロを目指す日」です。

最優秀作品
コンテスト
昨年度の弁当



～9/30は、「校内弁当コンテスト」～

1・2年生の写生大会(3年生は、9/29実施)に合わせて、校内弁当コンテストを行います。

コースは、以下の6部門です。

- ①おにぎりコース ②どんぶりコース
- ③サンドイッチコース ④栄養バランスコース
- ⑤時短コース ⑥キャラ弁コース

実施する目的は、「弁当づくりを通して、食に対する関心や意欲、感謝の心を育み、自分の食を自らつくる実践力を養う」です。これを機会に、生徒自らオリジナル弁当の作成に挑戦してみませんか。

昨年度、審査を行いました。一つとして同じ物がなく(当然のことですが)食欲をそそるようなお弁当ばかりでした。今年も食べたくなるような弁当がたくさん出品されることを楽しみにしています。

毎月第1金曜日は、

「とはば食堂の日」

今回は、10月2日(金)



夢(自分の未来を創造する力)・絆(相手意識をもった適切な対応力)・挑戦(自ら考え、自ら行動する力)