

マロニエ

福島市立平野中学校 学校だより No.9

文責：校長 佐藤 裕子



充実の1学期。[挑戦]

本日、無事に1学期(72日間)が終了しました。7月に入つてから熱中症予防に努めながらの学校生活でしたが、子供たちが元気に終業式を迎えたことを何よりうれしく思います。これも、保護者の皆様や地域の皆様の多くのご支援とご協力のおかげと感謝申し上げます。

さて、いよいよ34日間の夏休みに入ります。夏休みは、「学校を離れ、家庭や地域で学ぶ期間」です。時間的に余裕のある夏休みだからこそ、一人一人が何か継続的に挑戦することを決め、「最後までやり切った!」という達成感を味わってもらいたいと思います。何かに向かって挑戦しているときは、充実した自分に出逢えます。継続して頑張ることで、自分に自信がもてるようになります。ご家庭でも、お声掛けをお願いいたします。



★7月16日(水)
医大の先生来校

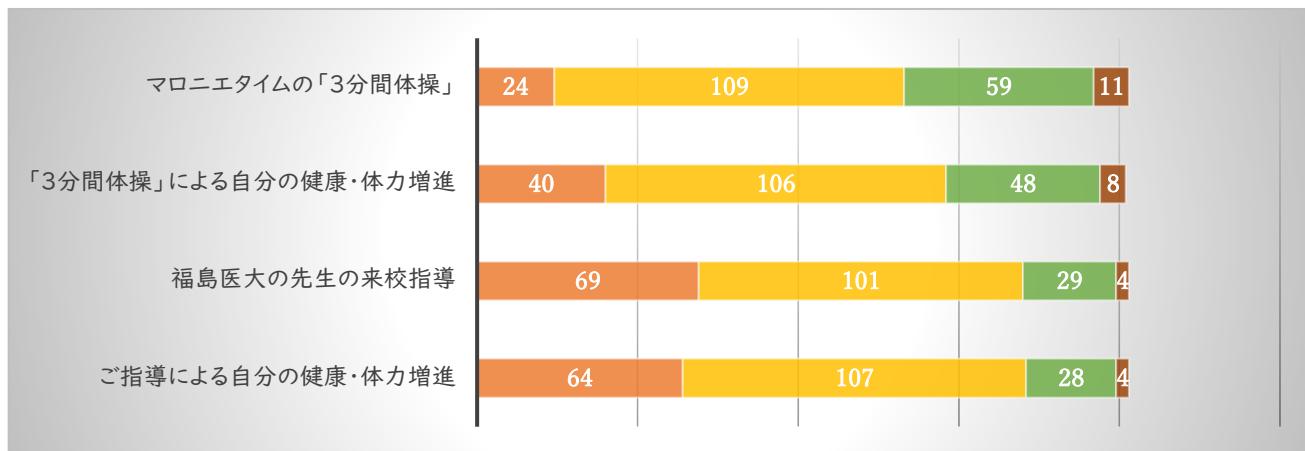


1学期、ほぼ毎朝(マロニエタイム)、3分間運動を継続して行いました。何事も“継続は力”です。

誰でも気軽にできる運動に取り組み、全校生徒+教職員、皆でスタイルアップできました。福島医大の先生方、ありがとうございました。



■スタイルアップ・プロジェクトに関する生徒アンケート(6月実施)から



■ 4 とても効果がある ■ 3 効果がある ■ 2 あまり効果がない ■ 1 効果がない

- 朝の運動でやっている運動が、前に部活で役立ちました!(1年)
- 朝、眠いときにスタイルアップ体操をすると、体がすっきりするのでこのまま続けてほしいです。(1年)
- 朝にスタイルアップ運動をすることで、朝からちゃんと活動できている気がしています。(1年)
- 朝の3分間体操については、しっかり体を起こして授業に取り組めるようになり、継続的に行えるので体力増進につながっています。また、いろいろな運動をすることで、自分が苦手な項目もわかるので、それを意識した運動に取り込むきっかけになりました、とても良いと思います。(2年)
- これからもスタイルアップ・プロジェクトを続けてほしいです(2年)
- 朝は眠いから3分間の体操はやりたくないけど結構目が覚める。(2年)
- 普段の生活でも、Style up プロジェクトで学んだストレッチなどをスキマ時間で行っています!(3年)
- 体育館での全学年のスタイルアップの機会(回数)を増やして欲しいです。(3年)
- 運動することが好きだからとても嬉しい!(3年)
- やはりどんな人でも柔軟性や俊敏さ、スタミナは必要なので、このまま続けていってもらいたいと思います。(3年)



体が動けば心も体も動く ~みんなでやるから楽しい、みんなでやるからがんばれる~

「生涯にわたって健康に生きていくための土台づくりをしてほしい。」との願いを込めて、昨年の11月、このプロジェクトを始めました。コホート調査でお世話になっていた医大の楠本先生のお力添えにより、昨年度中は、週2回程度、医大の先生や学生のみなさんにお越しいただき全校生徒が体育館で一斉に10分間運動を行いました。今年は、毎朝、教室でできる3分間運動にバージョンアップしました。学校生活にメリハリが生まれ、朝の生徒のみなさんの笑顔が増えたように感じています。医大の楠本准教授の理論に基づいた、しかも机と机の間でできるシンプルな運動で、私自身「片足立ちでバランスがとれるようになった」「スクワットが楽にできるようになってきた」と自分自身の小さな変化(成長)をうれしく感じています。

さらに、月に一度は、全校生が体育館に移動し、医大の先生のご指導のもと、楽しく運動しています。全体指導を受けた16日(水)も「ここの筋肉が痛いな」等、自分自身の身体と対話する生徒のみなさんの姿が見られました。道徳科の授業では、自分自身の心を見つめますが、スタイルアップ・プロジェクトでは、自分自身の身体を見つめる…とてもよい時間となっています。

また、先生方も一緒に運動するので、職場環境としてもよいのではないかと感じています。

健康でなければ、何にも挑戦できません。「健康第一」です。私は、平野中のみなさんに、今のうちに自分自身の健康を管理し、改善するためのチカラ(健康リテラシー)を身に付けてほしいと思っています。今年度から、このスタイルアップ・プロジェクトは、平野小学校でも始まりました。夏休みは兄弟姉妹、お家の方とともに体を動かして健康増進できればいいですね。ぜひ、毎日やっている運動をお家の皆さんにも紹介してください。私も毎日、3分間運動を続けるつもりです。がんばりましょう。

元気いっぱい、たくましく成長した生徒のみなさんに8月22日 第2学期始業式でお会いできることを楽しみにしています。よい夏休みを!