

石神中学校だより 2号

発行日：令和2年 4月21日

2020重点目標<自ら学び、夢の実現のためにやり抜く生徒> 文責：校長 佐藤恭司

全校で校内体力づくりを始めます!

1 趣 旨

新型コロナウイルスの感染を防ぐために臨時休校延長の措置が取られました。また、それに伴う外出制限や部活動の中止により、子供たちを取り巻く環境は大幅に変わり、あらゆる面で制限されることとなってしまいました。そこで石神中学校としましては、子供たちの運動不足とストレス解消を狙って、部活動再開までの間、清掃終了後に教職員も一緒に体力づくりをする機会を設けるように考えました。

2 場 所

- 校舎、体育館内

3 時 間

- 清掃終了後から15分間

4 活動内容

◎歩行

- ・音楽に合わせて壁づたいに左側通行で10分間歩く。

☆廊下、階段の窓を開放し、換気する。

☆清掃終了後、各フロアの校庭側に1m以上の距離を保ち縦1列(東向き)に整列する。

☆合図(音楽)と同時に壁づたい(左側通行)に距離を保って歩く。

☆10分経過した後、合図と共に各フロアに戻る。



※ 部活動再開の際は行いません。

◎体力(体幹)トレーニング

- ・廊下(教室側に1m以上の間隔を保つ。)に横1列(北向き)に整列する。
- ・放送の指示で以下の活動を行う。

●体力(体幹)トレーニング

- ①両腕を伸ばしてグー、パーしよう!(15秒間)
- ②両腕を伸ばして手の平を内回し、外回ししよう!(15秒間)
- ③腕を十字にしてストレッチしよう!(右)(15秒間)
- ④腕を十字にしてストレッチしよう!(左)(15秒間)
- ⑤右手で左側頭部を押さえてストレッチしよう!(右)(15秒間)
- ⑥左手で左側頭部を押さえてストレッチしよう!(左)(15秒間)
- ⑦両手で後頭部を押さえてストレッチしよう!(15秒間)
- ⑧両足を肩幅に開き、両膝に手をあてがって右側から肩入れしよう!(15秒間)
- ⑨両足を肩幅に開き、両膝に手をあてがって左側の肩入れしよう!(15秒間)
- ⑩両足を開き、スピードスケーターのように腕を回旋させよう!(15秒間)
- ⑪右足でジャンプしよう!(15秒間)
- ⑫左足でジャンプしよう!(15秒間)
- ⑬両足ジャンプしよう!(15秒間)
- ⑭立った姿勢から大きく1歩踏み出しましょう!(15秒間)
- ⑮軽くジャンプして左向き、右向きしよう!(15秒間)
- ⑯その場でもも上げしよう!(15秒間)

●整理運動

- ①膝回し ②伸脚(右) ③伸脚(左) ④足クロス(右)
 - ⑤足クロス(左) ⑥腕回し(前回し) ⑦腕回し(後回し)
- ◎手洗い、うがいをして帰りの学活を行う。

衛生管理に努めています

本校では朝の学活時や2校時の休憩時、給食の準備前など窓を開け、換気を行っています。また、生徒の下校後、教職員や学習支援員などで手すりやドアノブ、スイッチなどの消毒作業も行い、衛生管理に努めています。引き続き、手洗い・うがい等を行い、健康管理に努めていきましょう。



子どもたちに伝えたい名言とことわざ①

13年前ぐらいになります。ある中学校の校長室に掲げられていました「人間万事塞翁が馬」。恥ずかしい話ですが、意味が全く分からず、すぐに調べたことを思い出します。何歳になっても、知らないことが分かると、とても嬉しいのとちょっと他人に自慢したくなるものですね。

今年度も子どもたちに伝えたい名言とことわざを紹介していきたいと思います。

「人間万事塞翁が馬」

【読み】 にんげんばんじさいおうがうま

【意味】 人間万事塞翁が馬とは、人生における幸不幸は予測しがたいということ。幸せが不幸に、不幸が幸せにいつ転じるかわからないのだから、安易に喜んだり悲しんだりするべきではないというたとえ。

【物語】

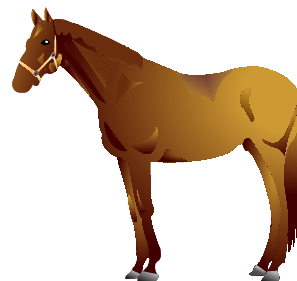
昔の中国のお話です。

ある塞(砦)に近いところにおじいさんとその息子が住んでいました。ある日、おじいさんの馬が遊牧民族の地へ逃げていってしまいました。周囲の人が馬がいなくなったことを悲しんでいるだろうと思いました。しかし、おじいさんは「いやいや、これが幸福になるかもしれないのだよ」と笑っています。

そして、数ヵ月後その馬が逃げていった地の良馬を連れて帰ってきたのです。しかし、おじいさんは「もしや、これが不幸の元になるかも知れぬ」と心配そうです。おじいさんの言ったとおり、その連れ帰ってきた馬に乗っていた息子が落馬してしまい、股(もも)の骨を折る大怪我をしてしまったのです。

それでも、おじいさんは「もしかしたら、これは幸福だったのかも・・・」と言います

その年、おじいさんたちの近くの砦に突如敵が攻め込み大きな戦が起こりました。その砦の周囲の若者は戦に借り出され、その殆どが戦死してしまいました。しかし、そんな中おじいさんの息子は骨折していたために戦に借り出されず、無事に生き残ったのでした。



臨時PTA役員会が行われました

本来4月25日(土)にPTA総会が開催され、活動計画や会計予算案等が審議・承認される予定でしたが、新型コロナウイルスによる感染拡大防止に伴い、総会が中止になりました。そこで17日(金)に本校多目的教室で臨時PTA役員会を開き、令和2年度の各事業計画等が審議され、承認を得ることになりました。今後、新たに新型コロナウイルスの感染拡大で臨時休業や行事等の削減により、生徒らの活動が制限されたり、中止になったりとなることが心配されるところです。PTA会員の皆様にはお世話になります。



＜新たに学校の電話が増設されました＞ 今までの電話番号 0244-22-3373
新たな電話番号 ① 080-8601-6343 ② 080-8601-6344 登録をお願いします。

＜石神中学校ホームページのご案内＞

石神中学校ホームページでは本校の身近な情報や「学校だより」などを紹介しています。特に「学校だより」など配付物はモノクロですがHPはカラー版となっており、見やすくなっています。お時間があるときには是非ホームページもご覧になって頂ければ嬉しいです。