教育目標 「 知性豊かに 心さわやか たくましく生きる 」

志 学校だより

R5 .2 .22

四日市市立内部中学校　第 42 号

体力の大切さ



中学生のみなさんは、週に３時間保健体育の授業に取り組んでおり、日常的かつ継続的に身体を動かすことができています。中には「運動は苦手だな」と感じている人もいると思いますが、運動は、健康で丈夫な身体をつくるために、とても有効で大切なことなのです。運動部に所属している人は、更に運動量が多くなり、骨格や筋肉が発達していると思います。こう書くと文化部の人が運動不足のように思うかもしれませんが、生活の中で意識的に身体を動かすことができていれば大丈夫です。では、日常生活の中で身体を動かして、丈夫にする方法を紹介します。

何よりも簡単で効果があるのは「歩く」ことです。買い物や、習い事等に出かける際にも、お家の人の車に乗せてもらうことが多いと思います。時間がない時や暑い日寒い日は、とても便利で助かります。しかし、その分運動するチャンスを逃したと考えることができます。時間に余裕があり、安全に歩けるのであれば、どんどん歩くと良いでしょう。徒歩通学している人は、自転車通学の人をうらやましく思ったこともあるでしょう。でも、ラッキーなのは徒歩通学者です。また、可能であれば３０分以上歩くことをお勧めします。それはある一定の時間を越えて継続して運動すると有酸素運動となるからです。有酸素運動では体脂肪の燃焼に加え、呼吸循環器系の機能の向上が期待できます。長時間運動を続けるためには大量の酸素が必要となりますが、酸素を体内に運ぶためには心臓と肺の働きが重要になります。心拍数は上限が決まっているため、より多くの酸素を血流にのせて送り出すためには心拍出量を多くする必要があります。心拍出量の増大によって、心筋（心臓のまわりの筋）の筋力だけでなく、持久力の向上も期待できます。

もう一つは、**日常生活の中で、できるだけ身体を動かすようにすることです。**一番手っ取り早いのは、家事（お手伝い）をすることです。わざわざ運動のための時間を作らなくても、洗濯物を干したりたたんだり、掃除機をかけたり、洗い物をしたり、家事の動作を意識するだけでエクササイズ効果が期待できます。**つまり、お手伝いを頑張ればいいのです。**「勉強が忙しいから！」と言って、お手伝いを断っていることはありませんか？それは運動するチャンスを逃しています。

学校の授業は、知識や技能を身につけたり、思考力、判断力や表現力を高めたりすることを主な目的としています。社会に出た際に、様々な問題や課題と出会った時に、身につけた力を活用して解決していくことが重要です。しかし、その前に、まず健康であることと、基本的な体力を身につけておく必要があります。生涯に渡り生きるために必要な**「体力」**を身に付けましょう。

日々の学習の成果



２月１７日（金）に、四日市市文化会館の第１ホールにて、特別支援学級の学習発表会が開催されました。８組の生徒たちは、２学期の後半から、ハンドベルの練習に取り組んできました。当日は「大きな古時計」を立派に演奏しました。メロディだけでなく、和音も含めた高度な演奏でしたが、河野先生の指揮のもと、美しく見事な音楽を披露し、会場からたくさんの拍手を受けました。



また、第４ホールには、これまでの学習の中で制作した作品が展示されていました。どれも力作で、生徒たちが熱心に制作に取り組んだことが、よく伝わってきました。演奏も作品も、第三者に聴いてもらったり、見てもらったりすることは、「やりがい」につながります。

８組の生徒たちに限らず、**内部中学校の生徒たちが頑張っていることを、もっと発信したいと思いました。**

卒業前の奉仕作業





２月２０日（月）から１・２年生は学年末テストが始まりましたが、３年生は午前中授業でした。そして午後には、奉仕作業に取り組んでくれました。普段生活している教室はもちろん、トイレや階段、廊下などを隅々まできれいにしてくれました。油引きも協力して、手際よく行っていました。また、それ以外にも、グラウンドの側溝等に堆積した土砂も取り除いてくれました。限られた時間でしたが、**これまで仲間と過ごしてきた学校の環境を、少しでもきれいにしたいという思いが伝わるくらい、ひたむきに作業に取り組んでいる生徒が多く、とても嬉しく感じました。**このように仲間と協働して行うことも残り少なくなってきています。卒業までの一日一日を、大切に過ごして欲しいものです。

本校生徒の活躍

◇第３５回中部日本個人・重奏コンテスト【中学校重奏の部】

令和５年２月５日（日）：三重県総合文化センター（※今年度は有観客で開催されました）

・木管９重奏　**金賞　県代表**　（※３月２５日に彦根市で開催される本大会に出場）

・トランペット独奏（濱口天斗）　銀賞　　※紹介が遅くなり、申し訳ありませんでした。