



香南市立夜須中学校

学校だより

第19号

2023(令和5)年11月15日

香南市立夜須中学校 文責 校長 三木 守

〒781-5603 高知県香南市夜須町西山5-1

TEL 0887-55-3177 FAX 0887-55-3179

季節の授業（体育長距離走）・・・マラソン大会（12/6）に向けて

急に秋らしくなり、グラウンドでは季節感のある授業がはじまりました。体育の授業で長距離走がはじまりました。ストレッチの後の準備運動に、より専門的なアップが盛り込まれています。陸上部の見本を見せてもらい、器具を使用しながら小刻みにステップを繰り返すアップが続きます。アップの後は、10分でどれだけ走れるか。ペアでタイマーを見ながら記録を取っています。

グラウンドに立てたホワイトボードで説明

- 1. アップの目的
 - 2. 10分間走の説明
 - 3. 10分間走
 - 4. ぶり返り
- ツーステップラン
 - ラテラルラン
 - 右足ジャンプ
 - 左足ジャンプ
 - グーバー
 - シャッフル



ペアからは、「頑張れ！」「あと少し！」「あと1分！」励ましとタイムの声がかかります。授業では少しずつ身体を慣らしながら時間と距離を増やしていきます。



「ストレッチ」「アップ」は重要ですよ・・・私は8月の肉離れが完治せず、いまだに毎朝アキレス腱が痛みます。（年齢の問題？）

生徒が走るグラウンドから道路側をみるとフェンスの向こうにコスモス畑が見えます。私は中学生の頃、グラウンドを出て校外を走るときには、アケビ、柿、コスモスなど、秋の深まりを見ながら走るのが長距離走の楽しみでした。ゴールが近くなるとそんなゆとりは消えてしまいますが。

20日は期末テストの範囲発表



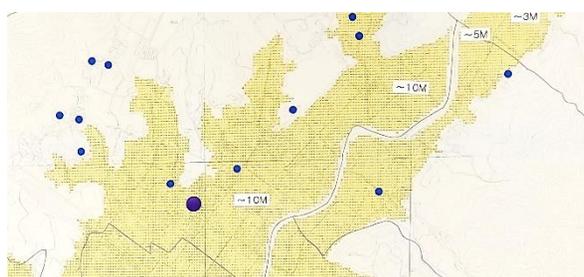
学校で日々をすごしていると、1年間は短く、季節の廻りはとても早く感じます。季節にそった活動や行事に取り組むからだと思いますが、定期テストもその一つです。次は2学期の期末テスト。テスト発表からではなく、日々の学習計画は早々に準備してください。さて、自分の自由になる時間から何時間を学習にまわしますか？嫌な話題かもしれませんが、最善の努力をしてください。経験を重ねることで、可能性も世界も広がります。

学校参観週間（12月4日から8日）



12月4日から8日までは学校参観週間になります。多くの方に日頃の学校での姿を見てもらいたと思います。今年は教育委員会や大学の先生など、外部の方が授業を見に来ることが多い年度ですが、ご家族や地域の方にもイベントではない日常の姿を見ていただきたいと思います。

防災教育に向けて・・・校長室から



校長室の壁に拡大した夜須町の地図を貼りました。津波災害警戒区域が黄色く塗られた地図です。そこに、生徒の皆さんの住んでいる場所と学校をシールで印しました。どこに誰の家があるかは、生徒の皆さんの協力で別の住宅地図にチェックし、校長室の壁の地図では誰の家かは示していません。

皆さんが日頃生活している場所は浸水が予想されている場所であるかは、これまで繰り返し学習していると思います。ですが、私にとってはこれを一瞥で見る地図はどうしても必要でした。これを見ながら、これからの防災教育の在り方を考えています。また、皆さんの複雑な心情にも近づきたいと思っています。津波災害警戒区域の夜須町全体像が気になる方はいつでも見に来てください。

切 り 取 り 線

学校便り返信 NO.19

() 年

生徒名 ()

保護者名 ()

)