



穂 中 便 り

学校教育目標：知育・体育・徳育・経営

令和4年度

第4号

令和4年6月24日

むかわ町立穂別中学校



体力の向上と生活習慣



校長 三品 秀行

夏も本番を迎え、東胆振中体連大会が終了し、いよいよ次は中体連胆振大会、全道大会、全国大会が次々と開催されようとしています。このコロナ禍において、開催に係って御理解御協力をいただかなくてはならないことが多々あると思いますが、出場する選手の皆さんには、最大限の力を発揮し、北海道・東北ブロックで開催される中体連全国大会にコマを進めてほしいと思うのと同時に、私たちに大きな勇気と感動を与えてくれることを期待しています。

また、残念ながら部活動の一線から身を引く第3学年生徒には、心からねぎらいたいと思います。本当に、3年間お疲れ様でした。加えて、これから胆振大会や全道大会に向かう生徒たちや後輩の生徒たちには、一線から身を引いた生徒の分や、一緒に戦って惜しくも敗れた他校の選手たちの分まで頑張ってもらいたいとエールを送ります。

さて、教育活動に目を向けますと、例年この時期に、全国の小学校第5学年児童及び中学校第2学年生徒を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」が実施されます。本校におきましても、すでに取組を進めているところです。この調査には、2つの側面があります。(下図参照)

【全国体力・運動能力、運動習慣等調査の2つの側面】

- 1 自身の体力・運動能力、運動習慣を知る
- 2 よりよい生活習慣の質の向上を目指す

日本の子どもたちの体力・運動能力は総じて低下傾向にあると言われています。さらに、都市部の子どもたちと比較して郡部の子どもたちの方が体力・運動能力の低下が著しいとも言われています。郡部の方が、自然が多く、子どもたちは自由に運動できるので、体力・運動能力が高いのではないかと感じるのですが、相反して、都市部の子どもの方が運動量は多いようです。その一因は、各家庭の自家用車の普及をはじめとする、“生活の豊かさ”のようです。郡部の家庭は自家用車がないと生活が不便ですが、そのことにより子どもたちの通学などによる運動の機会を自家用車の送迎などで奪っていることや、本道においては、積雪時期の除雪作業など、従来は人海戦術で行っていたものが、機械化になったことによる運動不足の助長。さらに、最も大きな要因は、ICTの普及によるスマホ等のSNSやTVゲームなどによる屋外での活動時間が減少していることです。

さて、本校に目を向けてみますと、各御家庭ではどうでしょうか？どうしても、本校の地域性において、友人と遊ぶにしても友人と一緒に遊ぶ場所までの距離が遠く、どうしても家の中でデジタル機器を使った遊びが中心になることは仕方ありません。しかしながら、目に入る刺激が多いと、睡眠障害を引き起こしたり、睡眠不足による体調不良や食欲不振、心意的な不調につながったりすることが医学界でも立証され、確認されています。今の時代、スマホやタブレットなどの端末機器がないと生活が不便であることは十分理解できます。ただし、その使い方は、私たち使う人間が制御しなくてはなりません。特に、発達の段階にいる中学生にそのすべての判断をゆだねることは難しいので、これまでの人生経験を踏まえた大人として子どもに接する必要があります。本校としても、来月にはSNSに関する全校の学習を開催しますので、御家庭におきましても今一度、デジタルメディアの接し方について家族で話し合ってみるのはいかがでしょうか。必要であれば、学校で使用している資料もお渡ししますので、その際には各学級担任もしくは教頭まで御連絡ください。



あと1か月ほどで夏休みです。何かと誘惑の多い時期になりますので、学習計画とともに、運動習慣や生活習慣を見直す機会と捉え、御家庭での御指導をお願いします。

穂中生の活躍～東胆振中体連～

14名のバドミントン部員、12名の陸上部員が東胆振中体連大会で精一杯頑張りました。3年生にとっては、中学校における部活動の成果を発揮する集大成の大会でした。主な結果を紹介します。

<バドミントン> 6月4日(土) 5日(日) に実施

☆女子団体 ベスト8
 ☆女子シングルス ベスト16 横山咲衣
 ☆女子ダブルス ベスト8 国安くるみ 太田小百合

→ 中体連胆振大会(室蘭市) 出場権獲得

<陸上競技> 6月11日(土) に実施

☆男子100M 第1位 中村智紀
 第5位 土屋陽平
 ☆男子200M 第1位 中村智紀
 ☆男子400M 第1位 中村彰汰
 第3位 古幡凌空
 ☆男子走り幅跳び 第3位 安田 雅
 第8位 佐藤永羽
 ☆女子走り幅跳び 第4位 中條 光
 第5位 清川春奈
 第6位 上杉七星
 第7位 菅原史織

→ 中体連全道大会(北見市) 出場権獲得

→ 中体連全道大会(北見市) 出場権獲得

→ 中体連全道大会(北見市) 出場権獲得



今月の食指導

3回目となる今月は15日(水)に実施しました。まずは、穂別小学校の北本栄養教諭が全校放送で、給食センターでの調理について説明をしました。その後、各教室を巡回して、給食センター内の作業風景をスクリーンに写し出して紹介したり、生徒達が給食を食べる様子を観察したりしました。給食の大切さについて改めて考えることができる貴重な時間でした。



高校説明会

6月14日(火)の5・6校時に穂別高校、鶴川高校、苫小牧南高校、苫小牧西高校、苫小牧工業高校、駒澤大学附属苫小牧高校の6校の担当者の方々をお招きし、高校説明会を実施しました。前半は町内の穂別高校と鶴川高校による全校生徒に対する学校の説明が行われました。後半は苫小牧市内の4つの高校の担当者が各ブースに分かれ、生徒達は興味関心がある2校を選んで説明を聞きました。生徒達は熱心に説明を聞いており、大変立派な姿勢でした。

☆この説明会の様子は、6月17日(金)の苫小牧民報にて紹介されました。



寄贈に感謝します。

6月1日(水)、感染症対策として、遠藤建設株式会社様から「キレイキレイ泡ハンドソープオートディスペンサー」11台、「詰め替え用ハンドソープ」14リットル、「単3乾電池」40本の寄贈を受けました。校内の水飲み場、手洗い場、トイレに設置し活用させていただいています。ありがとうございました。

