

矢上の風

7月号 令和5年7月3日発行



【校訓】
自友 主愛
練勤 磨勞

一石二鳥

校長 川口 孝

6月13日から16日にかけて市郡総合体育大会(市郡総体)が開催されました。期間中は梅雨の影響をさほど受けることもなく、行く先々の会場では、どの生徒も必死で対戦相手とのぎを削っていました。結果には時の運・不運があり、必ずしも実力を表わしているものでもなく、その後の人生において勝者が成功するとも限りません。負けの中には多くの成功の種が落ちており、その種を賢く育てた人はより大きな果実を手にすることができます。特にこれで引退となった3年生には、これまで頑張ってきた自分に誇りをもち、前に進んで欲しいと思います。

さて、県大会が終わる頃にはほとんどの3年生が部活動を引退することとなります。引退する生徒のみなさんは、今後の自己の体力の維持について考えてください。2年半のトレーニングによって得た体力は、いわば自分の財産です。「受検があるから運動はできない」といった思考停止にならず、頭を使って体力の維持を図っていきましょう。(これは、普段体を動かす機会の少ない生徒にも考えて欲しいことです。)成長期に体力をつけることは、自分の一生の健康に関わる重要なミッションです。

家にいると知らず知らず体動かしているという無意識な身体活動、例えば掃除や洗濯、買い物、ペットの世話など数多くあります。これらがどれくらいの運動強度にあたるかということ「METs(メッツ)」※と言う単位で数値化すると、面白いことがわかります。横になったり、座ったりして楽にしている状態は「1」METsの運動強度です。「掃除機をかける」は3.3METs、「台所の活動(ほどほどの労力)」は3.5METsで、これらは、「軽い筋トレ」に相当します。つまり、意識して家庭生活を送ることがトレーニングになるのです。(このMETsの数値に運動時間を掛け合わせたものが「運動量[Ex]エクササイズ」になります。)

本校生徒の体力は新体力・運動能力テストによると、ほとんどの種目で県平均を下回っています。部活動など普段体を動かしている人は体力の維持向上はできていますが、そうでない生徒は意識して体を動かす必要があります。まずは登下校時は何としてでも自分の足で歩きましょう。歩行は3.5METsで時間もかけるためかなりのExになります。朝から車で送ってもらう生徒はこのExをむざむざ失っていることとなります。これに、前述した家事手伝いのMETsを参考に積極的に取り入れて生活することでExをかなり稼ぐことができます。自分の体力を維持できる上に、家族からも感謝されるという、これぞまさに一石二鳥です。

※ 国立健康栄養研究所(改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』)を参照しています。

市郡総体結果(※は県総体出場) 敬称略

男子ソフトテニス	惜敗	剣道	男子：惜敗 女子：惜敗	
女子ソフトテニス	惜敗		個人：二石(3年) 2位※	
弓道	男子：惜敗 女子：惜敗	バドミントン※	田中・長野(3年) 3位 川畑(3年) ベスト8	
女子バレーボール	惜敗		陸上	坂口(3年) 女子共通砲丸投げ 2位※ 入来(3年) 男子共通 3000m 5位※ 泊(2年) 男子 1500m 2位※
卓球	男子：惜敗 女子：惜敗	水泳※		森山(3年) 男子 200m個人メドレー 1位 男子 200m自由形 1位
男子バスケットボール	惜敗			平川(3年) 女子 50m自由形 1位
女子バスケットボール	惜敗		女子 100m自由形 2位	
サッカー	ベスト8※			
野球	3位※			
空手※	中山(2年) 組手 2位			
	江浦(1年) 型 1位			

受賞おめでとう! 敬称略

夢プラン卓球大会	E級第1位	福岡(2年)		
	E級第2位	諏訪(2年), 若松(2年)		
春季東部地区野球大会	優勝	野球部		
	優秀選手賞	入来(3年)	敢闘賞	有馬(3年)
第41回喜入野球大会	3位	野球部		



第1回学校運営協議会

6月6日(火)に10人の委員が来校されました。坂元中の教育に対して、活発な意見交換がなされました。



人権学習(6月2日(金))

福岡県とのオンラインで実施しました。別室では、保護者も受講されました。



廃油リサイクル

6月10日(土)に実施しました。事業研修部の皆様、お疲れ様でした。390の廃油が集まりました。



＜スクールカウンセラー(SC) 9月の来校予定日＞

○市SC(黒松先生)・・・9/4(月), 9/11(月), 9/25(月)

○文科省SC(中川先生)・・・9/5(火), 9/26(火) 13:30~16:30

※ 相談希望の方は、事前に学校(220-5661)までご連絡ください。