



# 江戸川区立葛西第二中学校 学校だより



令和6年7月19日発行  
第13号「1学期終業式・健康教育取組号」  
発行人 校長 植木 清

## 教育目標

- ・自ら進んで学ぶ生徒になろう
- ・健康でたくましい生徒になろう
- ・あたたかい豊かな心の生徒になろう

## 令和6年度1学期終業式講話

4月の入学・進級から4ヵ月、新しい学校、新しい学級、そして新しい校舎には慣れましたか。まだ慣れていない人もいるかもしれません。焦ることはありません。今日終業式を迎え、明日から夏休みが始まります。

このあとの学活で1学期の通知表が渡されます。通知表を見て、この1学期を振り返ってください。学習面においては、自分の学習で頑張れた点とこれから頑張らないといけない点など、達成状況を把握することが大切です。自分を知ることこそが成長の第一歩となります。評価（5・4・3・2・1）だけでなく、観点（A・B・C）もよく見てください。また、1年生においては、担任の先生からの所見をよく読んでください。1学期に頑張れたところや2学期に向けてのアドバイスが書いてあります。2・3年生は、三者面談でお話があります。

そして、長い夏休みをどう過ごすかが、2学期の成長を大きく左右します。まずは、計画的に宿題を取り組みましょう。さらに1学期の復習や2学期の予習なども計画的に行い、「確かな学力」を身に付けてほしいと思います。3年生にとっては、すご〜く重要な夏休み。目標をしっかりと立て、来年2月によい結果がでるよう自分に厳しく取り組みましょう。

ところで、生徒の皆さんは、長野風花さんを知っていますか。葛二中の卒業生です。7月27日（土）にパリオリンピックが開幕されます。女子サッカー日本代表なでしこジャパンに長野風花選手が選出されました。

5歳の時にサッカーを始め、2014年に15歳で「なでしこリーグ」でデビューを飾り、飛び級で参戦したU-17ワールドカップで優勝。2年後の2016年には2度目のU-17ワールドカップに出場して準優勝&大会 MVP、そして AFC 最優秀ユース選手も受賞。2018年に19歳でなでしこジャパンデビュー、現在はイングランドの名門リヴァプールに所属しています。背番号は「10」番。エースナンバーと言われています。オリンピックでの活躍が楽しみで仕方ありません。葛二中の後輩としても一緒に応援しましょう。



### 【日程】

- 7月26日（金） 0：00（25日の夜） スペイン vs 日本
- 7月29日（月） 0：00（28日の夜） ブラジル vs 日本
- 8月 1日（木） 0：00（31日の夜） 日本 vs ナイジェリア

最後に、人はそれぞれ、いろいろな悩みごとがあります。私（校長）にもあります。皆さんの周りには多くの方がいます。友達や先生、保護者の方、また相談機関もあります。悩みごとを話してみましよう。相談してみましよう。

### （保護者の皆様）

夏休みは、生徒たちにとっては時間が十分にあり、気持ちのうえで開放的になりがちになることもあるでしょう。地域行事・盆踊り・お祭り等、夜出歩く機会が多くなります。伴って、心配なことが多くなります。以下の内容を、ご家庭でもご確認をお願いいたします。

- 規則正しい生活習慣を
- 外出の際は、目的地・同行者・帰宅時間などを事前に伝える
- 法に触れる行為が絶対にならないように
- 交通ルールを守り、事故に遭わない、事故をおこさない
- インターネットやSNSの使用には十分に配慮を

- ※ 夏休み中も、学校には日直の先生がいます。何か気になることがあれば、遠慮せず学校に連絡をください。
- ※ 8月13日（火）～16日（金）は、教育委員会で決められている「学校閉庁日」ですので、学校には誰もいません。

### 9月【長月（ながつき）】の主な行事予定

2日（月） 始業式 集団下校訓練	17日（火） 2年マナー講座
3日（火） 給食始 新時間割始	専門委員会（前期最終）45×6
5日（木）～7日（土） 3年修学旅行	23日（月） 秋分の日
6日（金）7日（土） 新入生対象部活動公開	24日（火） 生徒会朝礼
7日（土） 土曜授業、学校公開 学校説明会 45×3	26日（木） 中間考査（理・国）
9日（月） 3年振替休日	27日（金） 中間考査（数・英・社）
10日（火） 1年セーフティ教室	専門委員会（後期最初）
13日（金） 生徒会役員選挙	30日（月） 前期生徒会終
16日（月） 敬老の日	

# 令和5・6年度 東京都体育健康教育推進校の取り組み

東京都教育委員会より東京都体育健康教育推進校に指定され、2年間取り組みを行っています。6月27日(木) 全生徒対象に、国士舘大学体育学部武道学科 大学院スポーツ・システム研究科 講師 佐藤 雄哉 様より講演をしていただきました。また、7月11日(木)にも全生徒対象に、国士舘大学体育学部スポーツ医科学科 教授 牧 亮 様より講演をしていただきました。

## (1) 運動・スポーツと武道精神 ～ 佐藤 雄哉 様 ～

佐藤先生は、2019年全日本柔道体重別選手権大会で3位となり、全日本強化選手に選ばれるという輝かしい実績をもっています。現在は、大学で「体育原理」「体育・スポーツ哲学」などの授業を担当している先生です。講演会のはじめに、ジョギング・流鏑馬(やぶさめ)・インドアゴルフ・ニンテンドースイッチ・競馬・子供のボール遊びなどの写真が提示され、「これはスポーツですか?」と質問がありました。生徒の意見はだいぶ分かれています。その後、「運動・スポーツと武道」をテーマに以下のようなお話がありました。

○「武道は全部で9種類あります。柔道、剣道、空手道の他に何があるでしょうか。」「武道はスポーツか。スポーツではないか。」「スポーツとは、dis(不・無)+port(港・仕事)で、「仕事ではない活動(遊び)」といわれる。武道とは、武士が修行を通して成長していくためにあるものであるから、「武道は教育」といわれる。日本では、スポーツと武道の考えが合わさっている。スポーツを通じた教育や部活動での頑張りも「武道精神」の一つである。

○東京オリンピックの柔道で、大野将平選手が金メダルを取った試合直後、感情を抑制した態度をとった。武道精神とは、勝者は敗者の悲しみを、敗者は勝者の喜びを考えて礼を尽くす。目の前の勝ち負けに一喜一憂せず、自分がどう成長していくのか考える。

○WBC(韓国戦)でイチロー選手がタイムリーヒットを打ったとき感情を抑制していた。一方、大谷選手はメキシコ戦での9回裏に2塁打を打ち、味方を鼓舞するガッツポーズをした。大事なことは、何を選ぶかではなく、なぜそうした(する)のか考えることである。スポーツを通じた人間形成が「武道精神」である。

☆最後に先生からのメッセージがありました。様々な経験を経て多様な価値観に触れ、「物事を深く考えることのできる大人」になってください。

## (2) 運動・スポーツの医学的効果 ～ 牧 亮 様～

牧先生は、内科のお医者さんで循環器内科学が専門です。講演会のはじめに、発育・発達段階に合わせたトレーニングの方向性についてお話がありました。11歳以下はいろいろな動作を習得する時期(脳・神経等)、12～14歳は軽い負荷で持続的な運動を実践する時期(呼吸・循環系)、15～18歳は負荷を増大させ力強さを身につける時期(筋・骨格系)、19歳以上は身体動作を十分に発達させ最高の能力を発揮する時期であり、中学生である12～14歳の時期を「ねばり強さを身につける時期」と表現していました。医学の立場から、「筋肉」「骨」「血液」についてお話がありました。特に、中学生の皆さんに知ってほしいことや運動の重要性を中心にお話いただきました。

○中学生の運動時間は、体育の授業を除くと「する・しない」の2極化がはっきりしている。運動・スポーツをする意義は、「体力・運動能力の向上」「健康的な体と心と頭の育成」である。

○運動不足による死亡は、2007年が3位、2019年が10位である。20歳以上の週1回スポーツ実施率は、2007年が38.5%、2019年が53.6%である。運動に対する意識が高まっている。

○サルコペニアとは、加齢、運動不足、低栄養、疾患などの要因で、筋肉量の減少に伴って筋肉機能が低下している状態という。歩く、立ち上がるなどの日常動作に影響が生じる。筋肉量は、20～30歳代がピークで、その後は低下していく。これを抑えるためには、成長期に筋肉量のピークをより高めること、日常的に運動して、筋肉量低下を抑えることが必要である。

○骨粗しょう症とは、加齢、運動不足、低栄養、女性ホルモンなどの要因で、骨密度、骨強度の低下により、骨折しやすくなる骨の病気である。骨量は10～20歳代に十分な運動と栄養をとることで急激に増加する。骨は3～5年(高齢で10年)で新しい骨に生まれ変わる。

○メタボリック症候群とは、高血圧、脂質異常症、糖尿病、たばこ、肥満などが要素で、不規則な生活から動脈硬化疾患予備軍と言われ、糖尿病、心臓病、血管の病気につながることもある。動脈硬化による血液狭窄や出血で、全身の臓器は血流障害が生じる。予防には、無意識に食べ過ぎるのを防ぐなどの食事面での工夫、エネルギー消費量を増やすなどの運動面での工夫、夜更かしをしないなどの生活面での工夫が必要である。食事制限のみのダイエットは危険である。また、内臓脂肪を減らすためには、多くの酸素を体内に取り込んで(最大酸素摂取量)、脂肪を燃やし続けることが大切で、長い時間できる散歩やジョギングなどがよい。

☆最後に先生からのメッセージがありました。青少年の目標は、1日60分の身体活動、週3日の筋肉・骨を強化する身体活動、座位行動を減らす、しっかり睡眠、オーバークース(使いすぎ)を避けることです。