



学校だより 第12号

令和元年 10月 25日
新宿区立新宿西戸山中学校
校長 佐藤 浩
副校長 多久 知明



6月30日に実施した体力・運動能力テストの様子(テスト結果は生徒に返却済みです。御家庭で話題にしてみてください。)

■体を動かすこと

意図的に体を動かすことは、運動能力や運動技能の向上を促し、体力の向上につながります。同時に病気から体を守る体力を強化してより健康な状態をつくり、高まった体力は人としての活動を支えることとなります。子供、特に小学校低学年以下の子供は、他者との遊びなどによる身体活動を通して、体の動かし方を体得し、脳の発達を促していくなど、体を動かすことと心身の発達が密接に関連しています。

■体力の意義、重要性

体力は、人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものです。したがって体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源であり、生活をする上での気力の源でもあり、体力・知力・気力が一体となって、人としての活動が行われていきます。このように、体力は「生きる力」の、極めて重要な要素となっています。

校長 佐藤 浩

■進んで運動に取り組みましょう

こうしたことをしっかりと理解して運動に取り組み、運動習慣を確立していきましょう。

運動を楽しみながら体力向上を目指す「体力向上プログラム」を始めました

この「体力向上プログラム」は、次の2点を目的としています。

1 運動が苦手な生徒

や嫌いな生徒、文化部で運動する機会が不足している生徒、競うのではなく運動を楽しみたい生徒を対象に、気軽に運動できる機会と場を設定し、運動の習慣化、及び体力の向上を図る。

2 生涯にわたって健康を保持増進することの重要性を理解し、健康のために主体的に運動しようとする姿勢を育む。



現在、20名の生徒が参加し、毎週水曜日、14時40分から15時50分まで、アリーナ等で、様々なスポーツ、簡単な運動、体幹トレーニング、ダブルダッチ(縄跳び)等を行っています。

これからも楽しめる運動、スポーツを取り入れ、運動することそのものの楽しさを生徒に味わわせていきたいと思っています。



2年生の校外学習が大成功！ 各班ともに目的を達成しました！！

10月1日（火）、2年生が鎌倉校外学習に行ってきました。

今回の校外学習では、班ごとに「自然」「食」「歴史」「建造物」「文学」「芸術」の中からテーマを選び、そのテーマに沿って事前に調べたことについて、実際に見て回り確認してきました。いずれの班も、班長を中心に班員が協力し、自分たちで立てた計画に沿って、確実な行動をとることができました。

2年生にとって10月1日は、ちょうど中学校生活3年間の折り返しの日でした。各班ともに校外学習を通して絆を一層深め、中学校生活の後半を最高の雰囲気スタートさせることができました。



10月16日（水）、鎌倉校外学習の各班の学習成果のクラス内発表会を行いました。各クラスとも、プレゼンの資料を上手にまとめ、分かりやすく説明していました。この発表会において各クラスで選ばれた1班（学年で4班）が、10月26日（土）の学芸発表会で発表します。ご期待ください。



新宿区メニューコンクールで優秀賞を獲得（1年D組Aさん）

令和元年度新宿区メニューコンクール中学生部門で1年D組のAさんが優秀賞を獲得し表彰状をいただきました。また、本校ではその他に7名の生徒も入賞しました。本校生徒の食に対する意識の高さを認識することで嬉しい限りです。Aさんの提案するメニューを参考にし、ぜひ、全校生徒が家庭で料理に挑戦してくれることを期待しています。

【Aさんの提案】 「簡単！ パクパクたんぱくとっタラドリヤ」
＜料理のアピールポイント＞

アミノ酸スコアが良く、子供からお年寄りまで食べやすい真鱈の切身と健康効果のある食べ合わせの野菜を組み合わせました。一皿で栄養がとれるし、また、火を使うのが心配な人もレンジでの加熱に変更しても作れるように考えました。



＜他の受賞者 「入賞」＞

- | | | |
|------|---|---------------------------------|
| 3年D組 | B | 「元気もりもり！エッグベネディクト イSoyで作れる豆サラダ」 |
| 1年B組 | C | 「冷凍豆腐と鶏肉のボリュームたっぷりしょうが焼き」 |
| 1年B組 | D | 「大豆たっぷり生春巻」 |
| 1年C組 | E | 「豆腐カレーベネディクト」 |
| 1年C組 | F | 「豆腐カレーベネディクト」 |
| 1年C組 | G | 「豆腐カレーベネディクト」 |
| 1年C組 | H | 「豆腐カレーベネディクト」 |



3年生の合唱の朝練習の様子。どのクラスも優勝目指して必死に練習しています！

今週の土曜日、10月26日は、いよいよ学芸発表会本番です。生徒たちは今、本番に向けてリハーサルや会場設営等に懸命に取り組んでいます。当日の生徒たちの頑張りを大いに期待してください！

