



さわやか八中

H27 学校だより No.13

平成 28 年 3 月 1 日

文京区立第八中学校長

神保 道隆

正の風車理論

先月 18 日(木)、文京区立幼稚園・小学校・中学校の園長・校長を対象とした研修会が湯島にある文京区教育センター (b-lab があるところ)で行われ、日本体育大学体育学部の教授である白旗和也先生の講演を伺ってきました。示唆に富んだお話をたくさん伺ってきたのですが、その中でも強く印象に残り、生徒だけでなく保護者の方々にも伝えたいと思ったことを記載します。

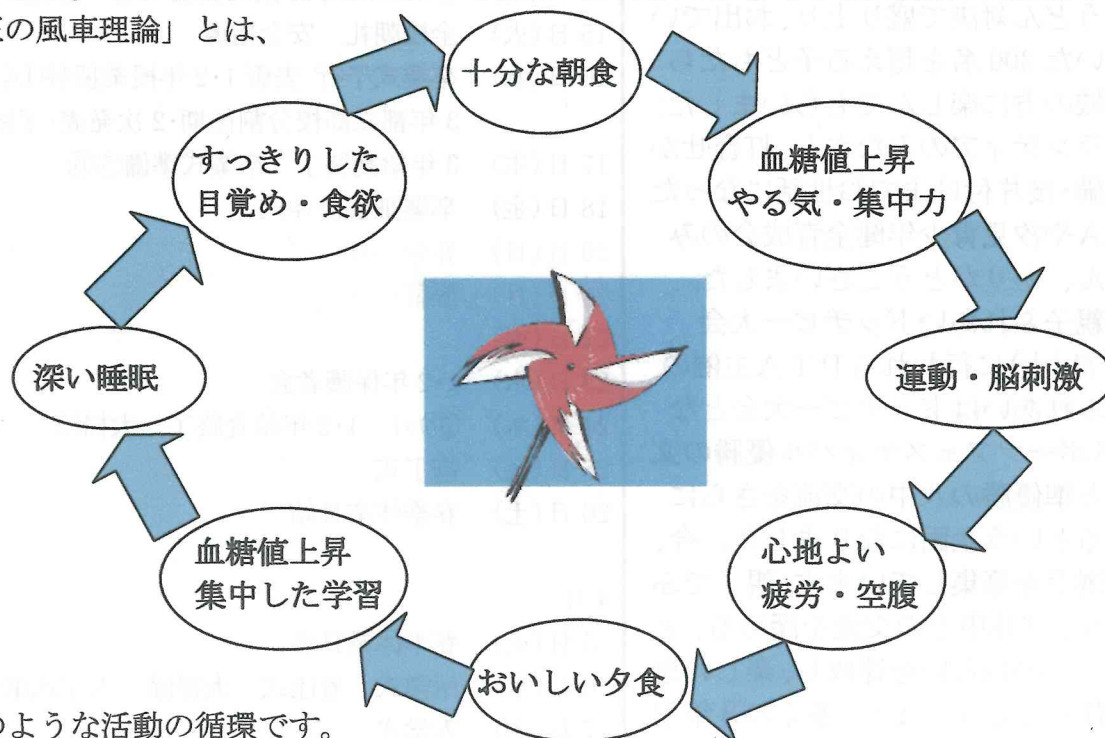
講演のテーマは「幼児・児童・生徒の体力向上に向けて」でした。

「体力」とは、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっていて、「生きる力」の重要な要素である、と定義されています。つまり、体力が低下すると、日本の社会全体の活力や文化を支える力も失われることにつながります。わかりやすく言えば、「体力」は「やる気」につながり、体力のない社会はやる気のない社会になってしまうのです。だから、さまざまな運動をした結果として、総合的に調和のとれた体力の育成を図ることが大切なのです。

また、スポーツの世界でトップクラスの選手として活躍している人の多くは、もともと運動能力が高かったからではなく、子どもの頃から自分の周りに運動する環境が整っていて、よく運動していたからトップクラスになれたのだそうです。考えてみると、小さな子どもの頃から速く走れる子はいませんし、速く泳げる子もいません。子どもの頃から運動する環境が身近にあり、毎日運動を続けることによって能力が高まっていったからです。だから、幼児期の運動(保育園や幼稚園での運動)が重要になるのです。

そして、みなさんに一番伝えたい「正(せい)の風車(かざぐるま)理論」の登場です。

「正の風車理論」とは、



朝起きて、食事をする⇒⇒運動や学習をする⇒⇒睡眠をとる、という一日の生活習慣がしっかりしていれば、「正の風車」がしっかり回り、必ず成果（運動でも学習でも）が得られるのです。「考える頭脳」には「動ける身体」が必要、その逆もまた真なり、です。

しかし、「正の風車」をしっかり回すためには、運動だけでは足りません。食事と睡眠も大切な要素です。そして、おいしくて栄養のバランスのとれた食事をとるには保護者の協力が欠かせません。保護者の方々が作ってくださる食事はみなさんのエネルギー源です。感謝していただきましょう。また、睡眠の質と時間を確保するのは、みなさん自身の役割です。布団に入るべき時間にゲームやスマホ等をして夜更かしをすると、翌日のすっきりした目覚めに影響します。

運動・食事・睡眠という生活習慣を整えて体力をつけ、「考える頭脳」と「動ける身体」を鍛えましょう。

千駄木フェスティバル報告

2月14日(日)の午前中、八中の体育館で千駄木フェスティバルが開催されました。ボランティアとして八中から37名の生徒(文林中から24名)が参加し、いろいろなゲームや文林中とのうどん対決で盛り上がり、お出でいただいた300名を超える子どもたちや地域の方に楽しんでもらいました。

ボランティアのみなさん、打合せから準備・後片付けまでお世話になったPTAや汐見青少年健全育成会のみなさん、ありがとうございました。

親子ふれあいドッチビー大会

12日(土)に行われるPTA主催の親子ふれあいはドッチビー大会となり、スポーツフェスティバル優勝の文林中と準優勝の八中の交流をさらに深めるという企画になりました。今、参加選手を募集しています。親子でふれあう、文林中との交流を深める、という二つのねらいを達成し、楽しい思い出作りをしましょう。多くの3年生の参加を待っています。

今月の予定

1日(火)	学年朝礼 1・2年復習確認テスト
2日(水)	職員会議 3年都立高校一般発表・手続 レベルアップ教室 14:50
3日(木)	3年都立高校一般手続 学校運営連絡協議会 17:00
4日(金)	
6日(日)	千駄木マラソン 文の京クリーンウォーク
7日(月)	3年特別時間割始 3年薬害被害⑤⑥ 3年都立高校分割後期・2次出願
8日(火)	臨時生徒総会 3年普通救命講習②③④ 3年表現力講座⑤ 3年都立高校分割後期・2次願書取下げ
9日(水)	職員会議 レベルアップ教室 14:50 3年薬物乱用防止教室③④ 3年都立高校分割後期・2次願書再提出
10日(木)	3年森鷗外学習⑤⑥ 3年都立高校分割後期・2次入試
11日(金)	3年校外学習(お台場・竹芝) PTA 役員会・実行委員会 18:00
12日(土)	親子ふれあいドッチビー大会 10:00
14日(月)	⑥カト 3年球技大会①～④ 各種委員会
15日(火)	全校朝礼 安全指導
16日(水)	卒業式予行 表彰 1・2年授業振替①③④ 3年都立高校分割後期・2次発表・手続
17日(木)	3年給食終了 卒業式準備⑤⑥
18日(金)	卒業証書授与式
20日(日)	春分の日
21日(月)	振替休日
22日(火)	
23日(水)	1・2年保護者会
24日(木)	⑤カト 1・2年給食終了 大掃除
25日(金)	修了式
26日(土)	春季休業日始
4月	
5日(火)	春季休業日終
6日(水)	始業式 着任式 大掃除 入学式準備
7日(木)	入学式