

東の海より出ずる朝の日

令和8年 5月29日 NO.3

<めざす生徒像> **賢く、爽やかに**

求めよう！

東海で15歳のあるべき姿を！

品川区立東海中学校 校長 丸谷 大輔

電話 03 3471 6951

未来の健康は、今日の行動から

校長 丸谷 大輔

最近、自分自身の体力の衰えを感じるが増えてきました。まだギリギリ40代、気持ちは若いつもりでも、いざ体を動かしてみると、思うようにいかない。駅では、エスカレーターやエレベーターがあれば、それらを使いたいと思ってしまい、ウォーキングくらいならと思ってても時間を生み出す工夫を怠ってしまいます。「昔はもっと動けたのに」と苦笑いしながら、年齢を重ねることの現実を実感しています。

そんな折、数年前に参加した体育健康教育の発表会で紹介された、カナダ心臓病脳卒中財団が制作した啓発動画のことを思い出しました。その動画では、カナダ人の多くが晩年の約10年間を病気とともに過ごしているという現実が示され、老後に孫と元気に遊ぶような活動的な様子と病院で闘病中の生活を送っている様子が対比され、「どちらの老後を送るかは、今の選択にかかっている」という強いメッセージが語られていました。健康とは、単に病気でない状態ではなく、「自分らしく、いきいきと生活できる力」であり、その基盤は若い頃からの習慣によってつくられていくのだと、改めて考えさせられました。

学習指導要領でも、保健体育の学びを通して、生涯にわたって自分の健康を大切にしていける力を育てることの重要性が示されています。また、運動だけでなく、食事や睡眠、休養を含めた生活全体のリズムが健康を支える基盤であることも重視されています。中学生の時期に身に付ける生活習慣や健康観は、将来の自分の体を支える大切な土台になります。

品川区では、生徒に配付している1人1台端末の中に「体力向上フォルダ」を設けています。その中には、「ワンミニッツエクササイズ（パワー系・バランス系・ストレッチ系）」の動画があり、インストラクターの動きに合わせて、どの生徒でも気軽に取り組める内容になっています。「ちょっと体を動かしたいな」と思ったときに、すぐに始められる工夫です。ここで大切にしたいのは、運動を「やらされるもの」ではなく、「やってみたい」「やると気持ちがいい」と感じる経験です。仲間と一緒に体を動かす楽しさや、自分の成長を実感できる喜びは、何よりの動機付けになります。その意味でも、学校行事は大きな役割を担っています。

5月30日には体育祭を予定しています。生徒たちは毎日、仲間と声を掛け合いながら練習に励んでいます。運動する楽しさを実感し、健康的な体づくりに向き合う大きなきっかけになることでしょう。体育祭を通して、体を動かすことの心地よさや達成感を味わい、これからの生活にも生かしてほしいと願っています。

健康は「未来の問題」ではなく、「今の行動」がつくるものです。本校の体育健康教育が、生徒たちの未来を支える確かな力となるよう、これからも取り組みを進めてまいります。

さて、私自身はどうでしょうか。決断を先延ばしにしないようにしなければ...



感想をお待ちしております

今回は将来の健康や日常的な運動習慣について考えました。ご自身の経験など本稿をお読みになった感想をお聞かせください。

右記のQRコードから受け付け中です。



生徒総会実施

5月11日（月）に生徒総会を実施しました。全校生徒が体育館に集まり、各委員会の活動方針についての意見交換が行われ、全委員会の活動方針が承認されました。各委員会が積極的に活動し、学校をより良くしてくれることを期待しています。そのあと、各クラスのクラス目標が紹介されました。どのクラスも目標が達成できるように頑張ってください。

修学旅行（9年）

5月13日（水）～15日（金）の2泊3日の日程で修学旅行を実施しました。初日は奈良の法隆寺や東大寺などを見学し、2日目は班行動で、公共交通機関を使って京都を巡り、3日目はタクシーで京都を巡りました。充実した3日間を過ごし、良い思い出となる行事にすることができました。さらに事後学習を通して、学びを深めていきたいと思えます。

6月の行事

- 06/01(月) 振替休業日
- 06/03(水) 教育会
- 06/05(金) 市民科授業地区公開講座
教育実習終
- 06/08(月) 全校朝礼
- 06/09(火) 歯科検診
- 06/10(水) 安全指導日
第1回進路説明会
期末考査1週間前
- 06/12(金) 避難訓練
移動教室説明会(7)
- 06/15(月) 生徒会朝礼
- 06/17(水) 期末考査（～6/19）
- 06/22(月) 実力テスト(9)
- 06/24(水) キャリア講演会
- 06/25(木) 赤ちゃんふれあい事業



体育祭に向けて

明日5月30日（土）は体育祭となります。お子様の様子をぜひご覧いただければと思います。どうぞよろしくお願いたします。

（詳細は、先日配布したお知らせとプログラムをご確認下さい。）