

# 校長室だより

(川内中学校／R6.10.23)

～ 学びあい・支えあい・笑顔で・未来に向かって挑戦！～

【Study Support Smile 3S チャレンジ！】

H20 「Homete (ほめて) ・ Hagemashi (励まし) ・ Otagaini (お互いに)」

【学校教育目標：一人ひとりを大切に 未来に向かって生き抜く力を身につけた生徒の育成】

川内中 3S チャレンジ！／スポーツの秋／基礎基本の大切さ & 仲間の支え実感／相撲授業・駅伝大会より



## 【中学校体育(武道)の時間／相撲授業実施／1 学年】

10月9日(水)・16日(水)・23日(水)の3回、徳島県相撲協会の講師先生方にご指導頂き、1年生対象に相撲の授業を行いました。

日本の伝統的な武道について学ぶ貴重な経験でした。相撲の基礎基本(所作・姿勢・動き)を教えて頂きみんなで体験しました。相撲の最も基本的な稽古である四股・てっぼう・すり足などの動きを通し、体幹の大切さを感じる機会となりました。



## 【基礎・基本の大切さ／体幹を鍛えるメリット】

体幹は、体の胴の部分で、体を支える胴を鍛えることは全ての競技において重要となります。体の軸をしっかり意識すると、バランス感覚が養われ、よい姿勢が保たれケガをしにくくなります。また、足腰の筋肉が鍛えられ運動能力が向上し、体全体のパフォーマンス向上に繋がります。スポーツの技術技能を向上させるためには、基礎・基本をしっかり身に付ける必要があります。各部活動においても体幹を鍛える運動を重視して取り組みましょう。

また、日常生活においても体の軸を意識した姿勢を取ることが大切となります。スマホやPCをのぞき込む前傾姿勢を長時間続けている若者の中に、目の疲れ・肩こり・偏頭痛・スマホネック(ストレートネック)等の症状を訴える人が多くなっています。これら症状の予防策・対応策としても、体の中心を縦に貫く一本の軸を意識した姿勢やバランス感覚を養う動きを日々の生活でも実践してほしいと思いました。



【相撲の基礎・基本を学ぶ川中生 “真剣”】

## 【徳島市中学校駅伝競争大会 R6.10.16／川内中・陸上部出場】



徳島市中学校駅伝競争大会に陸上部(男女)が出場しました。スタート前の生徒たちは、緊張感・プレッシャー等から不安な思いを口にしていましたが、チームで円陣を組み、気持ちを高め、気合いを入れ直し、チームで思いを一つにし、それぞれの出番に挑みました。

仲間を励まし、仲間の頑張りを応援し、また仲間の悔しさを挽回しようと一人ひとりの挑戦は本当に素晴らしかったです。頑張っている姿は多くの人に感動をもたらしてくれました。

普段は、個人競技として自己記録に挑戦している子どもたちですが、今日は「たすきの重み」を感じつつ、たすきを繋ぐ使命感と闘う子供たちのたくましい姿を見ることが出来ました。

「駅伝の魅力」それは、「一本のたすきを仲間から仲間へ繋ぐこと」でも単に、たすきを繋ぐだけじゃない、一本のたすきに込められた仲間の思いを垣間見た気がしました。苦しくても力を振り絞り、仲間の元に辿り着こうと努力している姿、そして受け取る生徒は、仲間の頑張りを称えつつ、託されたたすきをしっかりと握りしめ、自分の役目を果たすため懸命にゴールに向かって突き進む姿、チームのために頑張る素晴らしい姿を見せてくれました。

## 【駅伝を通して感じること／小説「風が強く吹いている」三浦しをん著 紹介】

川内中・陸上部一人ひとりが自分の限界に挑戦している姿は、本当に誇らしく感じました。限界にチャレンジすることは、その過程を含めて本当に尊いことだと思います。勝ち負けという結果だけではなく、仲間と共にたすきを繋ぎ、めあてを持ってチャレンジすることそのものに価値があると思います。そしてそこに絆が生まれ、本当の強さが身につきます。川内中陸上部の絆を感じる事が出来ました。

「風が強く吹いている」(三浦しをん著)という小説を知っていますか？ 箱根駅伝を舞台にした話で、苦しくても前に進む力・自分との闘いに挑み続けるための勇気・目に見える記録ではなく自分の限界をさらに越えていくための粘り・仲間がいてこそ生まれる信頼関係など「走ることの意味・強さ・信頼・仲間・勝ち負け」などについて考えることができる作品です。皆さんもぜひ読んでみて下さい。

川内中生一人ひとりが、仲間とつながり、それぞれの夢や目標に向かって、色々なことに挑戦できるように、これからも川内中(生徒・教職員・家庭・地域)で応援したいと思います。頑張れ川内中生！