

走り梅雨に濡れ、木々の緑も一層深まったように感じられます。

さて、1学期もあっという間に中間地点に差し掛かってまいりました。毎朝、校門で登校してくる子どもたちを出迎えています、「おはようございます。」と笑顔で挨拶してくれる人の多さに、幸せを感じています。1年前のことを思い返しますと、ちょうど今頃は緊急事態宣言が発出され、全国の学校が一斉休校となっていて、6月からの学校再開に向け分散登校を実施していました。

1年が経った今でも、新型コロナウイルス感染症は収まるどころか、むしろ1年前よりも厳しい状況にあります。感染力の強い変異株が広がり、若い世代の感染者も増えています。今のところ学校が休校になることはありませんが、修学旅行や校外学習が延期になり、水泳学習は中止となりました。部活動では、公式の大会やコンクールは無観客等で開催されるものの、他の中学校等との合同練習・試合は当分の間、中止となりました。また、先日、香芝市教育委員会と校長会が協議し、1学期中の授業参観やオープンスクールは、感染状況が改善する見通しが立たず、感染症対策の万全な対策を講じることが困難であるため、実施を見送ることとなりました。(1学期末の三者懇談は実施予定です。)

しかし、子どもたちの学校での学びを止めることはありません。昨年からの感染拡大防止に取り組んできた経験を生かし、子どもたちの学習を最大限保障するため工夫してまいります。保護者の皆様には引き続き、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

ここで、学校の様子を少しご紹介します。

【スタートタイム】

本校では毎朝、登校してから朝の会や1時間目の授業が始まる前に、「スタートタイム」という時間を設けています。10分程度の時間ですが、主に読書をしています。わずかな時間であっても本と向き合い、心静かに読書することは学習の基本であると考えます。また、気持ちを落ち着かせるとともに、脳を活性化させて1時間目に臨むことは、学力向上につながると考えています。

今は中間テスト前で、この時間を利用してテスト勉強をしている生徒が多くいます。



【楽習部】

本校には多くの部活動がありますが、その中に「楽習部(がくしゅうぶ)」があります。参加は自由で、ほぼ毎日放課後に1時間程度の活動をしています。(会議等で中止になる場合もあります。)

教師が常駐していて、勉強の仕方のアドバイスをしたり、質問等に答えたり、一緒に問題に取り組んだりしてくれます。

自分自身が勉強したいときに、自由に勉強します。毎日来なくてもかまわないし、自分が所属している部活動が休みの日に来るのもかまわない。宿題をするのもいいし、いつ来ていつ帰っても自由です。

今は、中間テスト前で部活動もないので、多くの人が参加しています。



【教育相談】

5月24日(月)から6月4日(金)まで教育相談期間を設けます。普段、授業・部活動・塾や習い事などで時間に追われ、担任の先生と落ち着いて話をする時間もなかなかとれない人が多いのではないのでしょうか。また、学校生活で困っていることや悩んでいることがありながら、相談するきっかけを見つけられない人もいると思います。

本校では年に2回の教育相談期間を設け、担任の先生と二者で懇談をする機会があります。主に放課後や昼休みを利用して行いますが、時間確保が難しいため、この期間については授業時間を45分間とさせていただきます。貴重な授業時間を削ることになりますが、子どもの悩みなどを聞いてあげたり、いじめ等の早期発見にもつながる大切な機会であると考えていますので、ご理解の程よろしく願いいたします。



～ 姿勢（しせい）～

私（校長）は小さいときから剣道をやっています。今は指導者として、子どもたちや、ときには大人の人にも剣道を教えています。しかし、私自身もまだまだ未熟で、40年以上剣道が続けていますが未だ修行の身でもあります。

剣道には剣道理念というものがあって、それは「剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」と説いています。「単に剣の技術を学ぶだけでは、その剣で相手を傷つけるだけに過ぎない。礼法など、相手を尊敬し思いやる気持ちも同時に学ぶ必要がある。その剣の理法を学ぶ過程で、人間として成長し立派な人間になることを目指すのが剣道である。」と教えられてきました。試合で勝つことも大事ではあるけれど、そのことよりも修行する過程を大事にすることが剣の道だと思っています。

その中で、小さいときから叩き込まれたものがあります。それは『姿勢』というものです。考え方は2つあると思います。体の構え方や格好の姿勢と、心構えや態度の姿勢です。当然、両方の姿勢を今も大切にしていますが、体の構え方や格好の方の姿勢について少し触れたいと思います。

先日、上述したスタートタイム時に各教室を覗きに行きました。1年生から3年生まで、どの教室も真剣に読書に没頭していて感心しました。香芝東中学校の凄さを感じた一瞬でもありました。その読書のときの座っている姿勢に注目したのですが、学年によって違いがあることに気づきました。特に3年生の姿勢を見て素晴らしいと感じました。体幹の強さが感じられ、地球に対して垂直に座れている姿勢は、読書をしたり、勉強に打ち込める『いい姿勢』だと思いました。

先人に、正しい姿勢は健康に良いだけでなく、勉強効果のアップにつながると教えてもらい、自分自身も実践しながら子どもたちにも教えています。

猫背で座ると胸が縮こまって呼吸が浅くなり、肺に空気が入りにくくなります。その結果、呼吸機能が十分に働かず、脳に必要な酸素が送り込まれない。そのせいで脳の働きが悪くなり、集中力が保てなくなります。つまり姿勢が悪いと勉強に集中できないのは当たり前のことだと思います。また、ノートや教科書との距離が近くなって、目の負担も大きくなります。さらに、頬杖や足を組む姿勢も避けた方がいいでしょう。背骨や骨盤のゆがみの原因にもなります。特に頬杖は、顔がゆがむ原因にもなるので、癖になる前に注意しましょう。

人は椅子に座ることを毎日のように行っていますが、毎日だからこそ『いい姿勢』を求めたいものです。



※お配りしています「学校だより」は、モノクロ版になります。カラー版は、香芝東中学校のホームページに掲載していますので、そちらをご覧ください。