

健康な体づくり

校長 加藤 明良

大寒もすでに過ぎましたが、氷が張る日もなく、本当に寒い冬はどこへ行ってしまったのかと心配してしまいます。また、新型コロナウイルスによる肺炎も世界的な拡がりを見せており今後どうなっていくのか大変心配なところです。

さて、1月11日学校公開日に早稲田大学教授、広瀬統一先生と同大学管理栄養士、金子香織先生による「中学生のからだとスポーツ栄養」をテーマに講演会を開催しました。体が大きく成長する中学生期に運動、栄養、休養の大切さやアスリートを支える食事メニューなど貴重なお話をいただきました。私は、先日のラグビーワールドカップでの日本



躍進の背景には、素晴らしいプレーを支える強靱な体づくりのために、スポーツ栄養学に基づく専門家のサポートがあったことを初めて知りました。特に合宿中は朝練の後、睡眠をとっていること、タンパク質も動物性から植物性まで複数の種類をとる、乳製品や果物も大切なことなど、ただ競技力を高めるだけでなく、バランスのとれた栄養や適切な休養・睡眠のサイクルが大切だと改めて感じました。ぜひ、みなさんも食事について自ら気を配り、運動の後の休養・睡眠をしっかり取るなど、健康な体づくりを意識してください。まだ本校ではインフルエンザの流行はありませんが、感染症の予防には、やはり規則正しい生活（十分な休養・睡眠）とバランスのよい食事、そして手洗いとうがいが一番効果的です。高校入試、未来くるワーク、自然の教室と大切な時に力が十分発揮できるよう、日頃から心がけてほしいものです。

ところで、広瀬教授には昨年度から短時間で効果的なウォーミングアップとして「もっちゅうアップ」の考案から指導を。同研究室のアスレチックトレーナー古庄さんを中心に定期的に各運動部の運動特性に合わせた効果的なトレーニング方法を。また理学療法士や管理栄養士の方も加わり、怪我のケアなど幅広い見地から指導していただいています。体育祭競技前に「もっちゅうアップ」を取り入れた結果、怪我が減ったという成果も出ています。おそらく全国的に見ても定期的に大学の先生、トレーナー、栄養士さんなどの専門家が各部活動に対して直接指導していただいている学校はほとんどないと思います。このような機会が持てるのは、地元のNPO法人浦和スポーツクラブの全面的協力があります。12月からは、週1回の「チャレンジクラブ」（男女バスケ、女子バレー、男女バドミントン、サッカー）でもお世話になっています。あらためて外部の方々の御協力に感謝するとともに、学校を挙げて健康な体づくりを進めてまいります。

2・3月 行事予定

日 曜	2月行事予定	給食		
		1	2	3
1 土		×	×	×
2 日		×	×	×
3 月 A	生徒委員会 ⑤前日指導(1年)	○	○	○
4 火 A	火①②③⑤⑥④ 三者面談(3年 1) 未来くるワーク(1)	×	○	○
5 水 A	水①②④⑤⑥③ 三者面談(3年 2) 未来くるワーク(2)	×	○	○
6 木 A	三者面談(3年 3) 未来くるワーク(3)	×	○	○
7 金 A	三者面談(3年 4) 館岩実委(6)	○	○	○
8 土		×	×	×
9 日		×	×	×
10 月 B	三者面談(3年 5) 安全点検日	○	○	○
11 火	建国記念の日	×	×	×
12 水 B		○	○	○
13 木 B	木①～⑤+金⑤ ⑤学年集会(体育館) PTA合同委員会(10:30～)	○	○	○
14 金 B	短45×6 火①～⑥	○	○	○
15 土		×	×	×
16 日		×	×	×
17 月 A	月③④⑤①② 生徒会朝礼(表彰) 入学願書等の提出 期間 出前授業(3学年) 評議委員会(11:30～)	○	○	×
18 火 A	水①～⑥ 学年末テスト(3年) 入試書類提出日	○	○	○
19 水 A	火①～⑥ 学年末テスト(3年) 食育の日	○	○	○
20 木 A	⑥館岩説明会 試験前部活動停止期間・入室制限 チャレンジスクール以下C・S 志願先変更期間	○	○	○
21 金 A	志願先変更期間 C・S	○	○	○
22 土	C・S	×	×	×
23 日	NO T・G 天皇誕生日	×	×	×
24 月	振替休日	×	×	×
25 火 B	金⑥+火①②④⑤⑥ C・S	○	○	○
26 水 B	C・S 定時退勤日	○	○	○
27 木 B	月①～④ 学年末テスト(1・2年) ⑤公立直前注意 青 少年育成会長・自治会長会(11:30～)	○	○	○
28 金 B	県公立学力検査(金①②③④) 学年末テスト(1・2年) 部長・委員長会 館岩実委(7)	○	○	×
29 土	冬季大会(陸上)	×	×	×

日 曜	3月行事予定	給食		
		1	2	3
1 日		×	×	×
2 月 A	県公立学力検査 お別れ会(8組)	○	○	×
3 火 A	球技大会(3年) 三送会実委(4)	○	○	×
4 水 A	木①～④ 3年卒業式練習 3年生を送る会 追検査 PTA(本部会9:30～ 運営委員会10:30～)	○	○	×
5 木 A	金①～④+学年+金⑥ ⑤集会(2年)	○	○	×
6 金 A	水①～⑥ 館岩自然の教室(1) 入室制限(～修了式)	○	×	×
7 土	館岩自然の教室(2)	×	×	×
8 日	館岩自然の教室(3) 北(1・2年)	×	×	×
9 月 B	3年卒業式練習 2年振替(1) 安全点検日 県公立入学許可候補者発表	○	×	×
10 火 B	金①～⑤火⑥ 2年振替(2) ⑤⑥校時出前授業(3年 生)	○	×	×
11 水 B	水⑤⑥+予行+金⑤⑥ 卒業式予行 生徒委員会	○	○	×
12 木 B	木①～④+準備 ⑤⑥卒業式準備	○	○	×
13 金 B	70回卒業証書授与式 3年保護者会 定時退勤日	×	×	×
14 土		×	×	×
15 日		×	×	×
16 月 A	50×4 金①～④ 球技大会(2年)・保護者会(1年・8 組)	○	○	×
17 火 A	50×4 金①～④ 球技大会(1年)・保護者会(2年) 得点開示(3年)	○	○	×
18 水 A	50×4 月⑤+木④⑤+総合	○	○	×
19 木 A	特45×4 木①～③+清掃 整美活動 給食終了 食育の日	○	○	×
20 金 A	春分の日	×	×	×
21 土		×	×	×
22 日		×	×	×
23 月 B	45×4 月①～④ NO T・G	×	×	×
24 火 B	45×4 火①～④ ※小学校卒業式	×	×	×
25 水 B	45×4 水①～④	×	×	×
26 木 B	修了式 定時退勤日	×	×	×
27 金	学年末休業日	×	×	×
28 土	学年末休業日	×	×	×
29 日	学年末休業日	×	×	×
30 月	学年末休業日	×	×	×
31 火	学年末休業日	×	×	×

学校教育目標

「心身ともに健康で 思いやりの心を持ち 主体的に学ぶ生徒の育成」
 ○よく考える生徒 ○和を大切にする生徒 ○心身を鍛える生徒

◇授業日数 1月—18日 2月—18日 3月—18日

◇安全点検の結果 1月 特に異常はありませんでした。

◎さいたま市「すくすく のびのび 子どもの生活習慣向上」キャンペーン

毎月19日は、食育の日『早寝・早起き・朝ごはんデー』です。朝ごはんをしっかりとりましょう。

毎月23日は、『ノーテレビ・ノーゲームデー』です。子どもがお手伝いをする機会をつくりましょう。