

あやめ

文責:生徒指導主事 渡邊 英輝

限界に挑み、互いを高め合う—新体力テスト「シャトルラン」実施報告

先日、全学年を対象に、体育館にて新体力テストの種目である「20m シャトルラン」を実施いたしました。今年度も実施にあたっては、生徒の安全と健康管理を最優先に考え、事前に各ご家庭から健康状態の確認を兼ねた「参加承諾書」をご提出いただきました。当日は万全のサポート体制を整えるため、複数の教員が体育館に配置され、生徒一人ひとりの表情や体調の変化に細心の注意を払いながら見守る中での実施となりました。

■ 全力を尽くす姿と、体育館に響く応援の絆

各学年とも体育の授業2時間を使い、計測を行いました。シャトルランは、一定のリズムに合わせて20メートルの距離を往復し、持久力の限界に挑む非常に過酷な種目です。しかし、生徒たちは誰一人として途中で妥協することなく、自分の限界を乗り越えようと、文字通り「全力を尽くして」走っていました。苦しそうな表情を見せながらも、一歩一歩を踏み出すその姿からは、強い精神力と日頃の体力の向上がひしひしと伝わってきました。

また、今回のシャトルランで最も印象的だったのは、「学級の強い絆」と「一体感」です。自分が走り終えた生徒や、体調を考慮して見学をしていた生徒たちが、走っている仲間に対して体育館中に響き渡るような大きな声で応援を送っていました。

苦しい局面で背中を押してくれるのは、やはり仲間の声です。その熱い声援に応えるように、走っている生徒たちも最後の力を振り絞り、記録を伸ばしていく様子が随所に見られました。そして、最後のひとりが走り終えたとき、全員から沸き起こった拍手はとても感動的なものでした。

■ 挑戦を糧に、さらなる成長へ

今回の新体力テストを通じて、生徒たちは自らの体力測定を行うだけでなく、「仲間と支え合い、共に限界へ挑戦する」という大切な経験を積むことができました。走った生徒のがんばりはもちろんのこと、それを全力で支えた周囲の応援も含め、学校全体が温かいエネルギーに包まれた2時間となりました。

ご家庭におかれましても、事前の承諾書の準備や、当日に向けたお子様の体調管理など、多大なるご協力をいただき誠にありがとうございました。今回の挑戦で得た自信や、仲間を思いやる心を、今後の学校生活や部活動などにもぜひ活かしてほしいと願っています。



【保健・生活指導より】体調管理と計画的な衣替えのお願い

いよいよ梅雨の季節を迎え、ジメジメとした蒸し暑い日が続いております。その一方で、先日は台風の接近による天候の急変があったり、日によっては最高気温が30℃を超える「真夏日」となったりと、非常に変化が激しく不安定な天気が続いています。こうした時期は、大人であっても自律神経のバランスを崩しやすく、生徒たちの体調管理にもより一層の注意が必要です。

■ 6月15日(月)より、夏服の「完全実施」となります

本校では、6月1日の衣替えに合わせ、前後にゆとりを持った「移行期間」を設けてまいりました。各自がその日の気温や体調に合わせて服装を調節してきましたが、来週の6月15日(月)より夏服の「完全実施」となります。

近年は「日焼け対策として長袖を着ていたい」「朝晩の冷え込みが心配」など、生徒それぞれに諸事情やこだわりがあることも承知しております。しかし、これからの本格的な蒸し暑さの中で冬服（あるいは厚手の衣服）を着続けることは、熱中症のリスクを大きく高める原因になります。

■ 衣服の調節で熱中症を防ぎましょう

私たちの体は、汗をかき、それが蒸発することで体温を下げています。湿度の高い梅雨時や真夏日に冬服を着ていると、熱がこもって上手に体温調節ができなくなってしまいます。

■ 保護者の皆様へのお願い

「まだ冬服でも大丈夫」と本人が思っている、教室や登下校時の体感温度は想像以上に高くなっています。生徒たちが健康に、そして快適に学校生活を送るためにも、ぜひご家庭で「そろそろ夏服に切り替えよう」とお声がけいただき、計画的な衣替えへのご協力をお願いいたします。

衣服による温度調節も、大切な自己管理（体調管理）の一つです。不安定な季節を全員が元気に乗り切れるよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

輝く汗と絆！

～県選手権・県総体予選 での熱戦を振り返って～

本校の部活動は「県選手権」および「県総体予選」という大きな舞台に挑んでいます。これまでの練習の成果を試すべく、どの会場でも生徒たちの気迫あふれるプレーと、熱い声援が響き渡っていました。

嬉しい勝利の笑顔も、あと一步届かなかった悔し涙も、すべてが生徒たちが全力で部活動に向き合ってきた証です。学校代表としての誇りを胸に、最後まで諦めずに仲間を信じて戦い抜くその姿を、私たちはこれからも全力で応援し、見守り続けます。

野球部			
5／16(土)	県選手権 1 回戦	VS 富士学苑	0－6 敗退
6／7(日)	総体中巨摩予選	VS 白根巨摩中	17－0 勝利
ソフトボール部			
5／23(土)	県選手権	VS 甲府南中	初戦敗退
サッカー部			
5／30(土)	県選手権	VS 上条中	0－2 敗退
男子バスケットボール部			
5／24(日)	県選手権	VS 玉幡中	30－54敗退
女子バスケットボール部			
5／24(日)	県選手権	VS 明見・吉田中	46－30勝利
		VS 上条中	68－22勝利
		VS 都留一中	85－29勝利
6／7(日)	県選手権準決勝	VS 富士学苑	33－49敗退
	県選手権3位決定戦	VS 下吉田中	42－39勝利
男子バレーボール部			
5／23(土)	県選手権	VS 塩山中	2－0 勝利
		VS 日本航空中	0－2 敗退
		VS 一宮・春日居中	0－2 敗退
		VS 中央クラブ	1－2 敗退
女子バレー部			
5／23(土)	県選手権	VS 下吉田中	2－0 勝利
		VS 御坂中	2－0 勝利
		VS 田富中	2－0 勝利
5／24(日)	県選手権準決勝	VS 押原中	0－2 敗退
	県選手権3位決定戦	VS 玉穂中	1－2 敗退
弓道部			
5／23(土)	県選手権	女子団体の部	優勝
		女子個人の部	1位 新沼 3位 羽根
		男子団体の部	4位