

東の海より出ずる朝の日

令和元年 7月 1日 NO.4

<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 野口 敏朗

電話 03 3471 6951

知的好奇心を高めることは不易

今月の行事

- 07/01(月) 生徒会朝礼
- 07/02(火) 移動教室事前指導
- 07/02(火)～07/12(金)
読書週間期間
07/03(水)～07/05(金)
磐梯移動教室の
- 07/06(土) 土曜授業
避難訓練
PTA 常任委員会
- 07/08(月) 生徒会朝礼
- 07/12(金) 漢字検定
地域健全育成委員会
- 07/15(月) 海の日
- 07/17(水) 保護者会
- 07/18(木) 大掃除
- 07/19(金) 終業式
- 07/22(月) 夏季休業始
- 07/23(火)～07/26(金)
9年生三者面談期間
- 07/30(火)・31(水)
連体練習
- 08/01(木) 連体練習(駒沢)
進路説明会◎
- 08/09(金)～08/16(金)
学校閉庁日
- 08/19(月)～08/23(金)
小学生部活動体験
- 08/24(土) 数学検定
- 08/31(土) 夏季休業終
- 09/02(月) 始業式
- 09/04(水) 品川区教育の日
部活動再登校
- 09/07(土) 土曜登校日
- 09/09(月) 全校朝礼
- 09/14(土) ファイナルパーク⑧

一人一人が健康を考える機会

一昨年度・昨年度と本校はスーパーアクティブスクールとして、「体力向上」、「運動を身近な存在にする」等の研究活動を実施し、研究発表会を通してその成果を全都に発信したことは既にお知らせしました。本年もその成果の継続のために「家庭での週末ワンミニッツエクササイズ」等を展開していますが、今回は学校栄養士からのミニ講話会を6月10日(月)の全校朝礼で実施しました。今年度本校に赴任した栄養士の柳本貴央さんに「噛むこと」をテーマに講話をお願いしました。以下その内容です。

『6月の給食には噛むことを意識しながら食べてほしいメニューとして「いかのしょうがやき」、「ピーズポテト」、「にんじんしりしり」、「きのこ汁」を提供します。噛みごたえがあるということと硬い食べ物と考えがちですが、噛みごたえがある食べ物というのは飲み込むまでに噛む回数が多いものを噛みごたえのある食べ物といいます。たとえば食物繊維の多いセロリや人参などの野菜や海藻、きのこ類、するめやいかなどの魚介類などです。また調理方法によっても噛みごたえに影響は出ていきます。給食は一定のきまりの中で調理をしているので、噛みごたえを意識した調理方法をすべてに行うことは難しいので皆さん自身で噛むことを意識し、普段より噛む回数を多くしてみてください。1口30回噛みなさいとよく言われていますが、常に30回噛まなければならないと思うと食べる楽しみが減ってしまうので、自分がいつも噛んでいる回数よりも少し多く噛んでから飲み込むだけでも変わっていきます。意識してみてください。

なぜ噛むことをこんなにも皆さんに進めるかということ、よく噛んで食べることは身体に良い刺激になるためです。噛むときには「咀嚼筋」という噛むための筋肉や表情を作る「表情筋」が使われます。噛む回数が多いとその筋肉を使うために血液の流れがよくなり、頭にどんどん血液が運ばれ、脳の活性化が進みます。また歯を支える歯ぐきやあごの刺激を受け、さらに脳が活性化されて脳の動きがよくなります。ほかにも、胃腸での食べ物の消化吸収をよくしたり、噛むことで唾液が分泌され虫歯などを防いだりさまざまな効果があります。

現代の食事内容はどちらかというとやわらかい食べ物が多く、またやわらかいものが好まれる傾向があります。また、食事にかかる時間が少ないと噛む回数は減ってしまいます。しっかりと給食に時間をかけるためにも給食当番はワゴンをなるべく早く取りに来ること、その他の生徒はすばやく配膳に取り掛かれるように教室内の準備を進めるようにしましょう。』

※講話の中のピックアップ話

柳本さんの講話は、給食の食べ残しの話にもなったのですが、驚きの提示がありました。「昨年の東海中学校の生徒が残した給食の総量は9.6t、1人あたり年間約26kgの食べ残しを出しています。」と・・・な、な、何と！何ともったいないことか。改めて実感した「課題」の提示でした。

前号に続き アイススレッジ・スピードレースで、長野パラリンピックで金メダル 3 個、銀メダル 1 個を獲得したマセソン美季さんが「確かにパラリンピックは障害者アスリートのスポーツの祭典ではあるが、何よりも、障害者の可能性を引き出す祭典でもある」と仰っていたと記載しました。そのことについての概要をお伝えします。

まずは、現在カナダで生活をしているマセソンさんの簡単なご紹介をします。

保健体育科教師を目指していた大学 1 年のときに、居眠り運転のダンプカーにはねられる交通事故で脊髄を損傷し下半身不随となったマセソンさんは、体育教員の道が途絶えたことから、当初は、リハビリには身が入らなかったとお話しされました。ところが大学から復学の誘いがあり、復学することで体育科教員免許取得という大きな目標ができたために、その後は懸命にリハビリに打ち込んだと言います。特に、乗用車の運転と、その乗り降りのためには上半身のトレーニングが欠かせなかったそうです。また、教員免許取得のためには、教育実習が必修科目ですので、車いす利用の実習生としてハードルの授業を受けもち、その授業では、すべての生徒のハードル走のタイムを向上させたというお話には、その陰には相当の努力や工夫が隠されていたのだろうと想像をめぐらせました。

大学卒業後のマセソンさんは、1995 年に車いす陸上競技に出会うこととなります。また、アイススレッジ・スピードレースを始めると 1997 年の長野パラリンピックプレ大会では 3 種目で 2 位に入り、1998 年の長野パラリンピックで金メダル 3 個、銀メダル 1 個を獲得します。1500m では世界新記録を更新し、東京ハーフマラソンでは 1999 年、車椅子の部で優勝するという快挙も残しています。

そのマセソンさんは、パラリンピックは「気づき」と「可能性」の場であると仰っています。障害のある人たちの「残されたものを最大限に引き出す」ための「気づき」、そしてその可能性を発揮させる更なる「気づき」。講話の中の資料で、アルペンスキー競技で雪面を滑走する全盲のスキーヤーを映し出し、「可能性を追求すれば、全盲の選手が 100km/毎時を超えるスピードで滑走できる」ともお話していました。ガイドの導きはあるものの、きちんとコース取りするスキーヤーには本当に驚きました。「パラリンピックでは、発想の転換をすれば無限の可能性が広がる。皆さんが可能性に目を向け、障害者に自信をもたせる。そして、インクルーシブに目を向ける。まさに、社会変革が引き起こされる場です」ともお話されました。

更には、「インクルーシブなデザインは障害者のみならず、皆が使えるデザインです」とも。そのためには、社会の中にあるバリアを減らしていくことの必要性に触れていました。2020 年東京オリンピック・パラリンピックは「誰もが開催してよかったと思える大会にしたい」と語るマセソンさん。海外生活の中で、「日本の良さ」も、「欧米の良さ」も、そしてどちらの「課題」も、肌で感じている彼女には、日本で生活している私たちにはなかなか判らない「気づき」や「発想」をおもちでした。それは日本の目指している「ソーシャル・インクルージョン」を実現するための大きな「ヒント」になるのではないかと思います。「パラリンピックは社会の変革を引き起こす可能性を秘めている。ぜひ、教育の力で社会変革をもたらすことを望みます」と結ばれました。



令和元年度生徒総会を実施しました。

6 月 15 日（土）に生徒総会が行われました。5 月の連休明けから運動会や修学旅行、家庭訪問などの行事が続く中、委員会や学級等で話し合いや準備を重ねてきました。生徒総会では今年度の生徒会活動に関する活動方針・活動内容を決定するとともに、各学級の目標も発表し、これからの学校生活の確認を行いました。総会の中では、男子更衣室に荷物をかけるためのフックを設置してほしいという意見も出されていましたが、この意見を受け、早速男子更衣室には、荷物かけが設置されることとなりました。

今年度も進路実現講座がスタートしました。

東海中学校では、9 年生を対象に「進路実現のための補習講座」を実施しています。今年度も放課後の時間帯を利用して、英語 1 講座、数学 2 講座を開設し、申込者を対象に放課後補習を実施しています。都立一次検査が行われる 2 月までの間、各講座週 1 回開催しています。

