

一期一笑 「smile」

香取市立栗源中学校
1学年通信 第17号
令和3年11月19日発行



★ 調理実習パート2を行いました。

11月18日（木）の家庭科の時間に、2回目の調理実習（感染対策をしっかりと行っただうえでの活動）を行いました。今回作った料理は「いわしの蒲焼」です。いわしについては、手開きにしてさばいたとのこと。中々経験をする事のない調理方法に、生徒たちも戸惑いがあったと思いますが、香取先生の模範を参考にがんばって取り組むことができました。調理した蒲焼は、給食時においしくいただいていたいました。今回の授業でも、とても良い経験ができました。ぜひ、お家の人たちにも作ってあげてほしいと思います。



〈11月20日からの予定〉

日	曜	予 定	部活動	下校時間
20	土	郡市新人剣道大会（神崎中学校）、香取神宮書画展覧会（香雲閣）～24日		
21	日	郡市新人剣道大会（神崎中学校）、市民ソフトテニス大会（諏訪コート他）		
22	月	3年生二者面談（～26日）	×	14:40
23	火	祝：勤労感謝の日、剣道1級審査会（栗源BG体育館）		
24	水	校内研究会⑤⑥	○	16:15
25	木		○	16:15
26	金	SC来校日	○	16:15
27	土	郡市新人ソフトテニス大会（東総運動場）		
28	日	郡市新人ソフトテニス大会（東総運動場）		
29	月	地区生徒会、専門委員会	×	15:30
30	火	ALT来校日、3年三者面談（～3日）	○	16:15
1	水		○	16:15
2	木		○	16:15
3	金	SC来校日	○	16:15
4	土	小中合同リサイクル活動		
5	日	※リサイクル予備日		

○何事も、まず姿勢から

みなさんが授業などで学習に取り組んでいる姿を見て、ふと気づくところがありました。それは、「勉強する姿勢がいい人の多くは、テストで良い成績を残している」ということです。全員が全員好成績というわけではありませんが、比率としてはかなり高いのではないかと考えました。そこで、「姿勢の良さ」が学習に及ぼす影響を調べてみたところ、以下のようなことがわかりました。



<姿勢と成績には、深い相関関係があります>

まず、腰が曲がっていると、呼吸が自然と浅くなります。イスにもたれ掛かったり猫背になっていたりすると、胸の辺りが圧迫されたことにより、自然と呼吸が浅くなってしまいます。呼吸が浅くなると体の血液循環も悪化して、体や脳に行き渡る酸素も不足します。その結果、ぼうっとして集中力が低下してしまいます。それだけでなく、疲れやすさにも影響します。猫背は一見楽に思えますが、背骨には大きな力が入り、負担になっています。姿勢が悪いと疲れやすくなり、その結果、勉強も長く集中できなくなってしまいます。集中力をつけるために必要なのは、姿勢を良くすることです。姿勢が良くなるだけで、自然と集中力が向上すると言っても過言ではありません。腰が伸びることで、呼吸が深くなり、血液循環が正常になり、酸素も十分に供給されます。また胸を圧迫することもないので、血液の循環が良くなって、酸素が体に十分に行き渡るのです。もちろん脳へも供給される酸素も増え、集中力が向上します。腰を伸ばすとき、少しだけ腰に力を入れますが、イスにもたれ掛かる姿勢に比べればはるかに小さな力で済みますし、「腰が伸びていれば疲れにくい」というメリットもあります。ぴんとまっすぐ伸びていると、腰周りに入れる力が小さくて済み、長時間姿勢と集中力を維持することができるのです。

(<https://happylifestyle.com/6917> より一部引用)

大事なことは、「背筋を伸ばす」ということらしいです。ちなみに、「姿勢」の「姿」とは、体のことを指します。ものごとに取り組む外見を表したのが「姿」。そして、「姿勢」の「勢」とは、心のことを指します。ものごとに取り組む内面を表したのが「勢」。つまり、「姿勢が良い」というのは、体と心の両方がしっかりとものごとに向きあっているということです。普段の生活でも、姿勢を良くしていきましょう。背筋を伸ばして、成績も伸ばしましょう！！

～お知らせ～

○香取神宮小中学校書画展覧会について

11月20日(土)～24日(水)まで香取神宮香雲閣にて、早川幸凱さん(書写)、藤崎亮成さん(書写)、平山茉音さん(図画)、宇野明心さん(図画)の作品がそれぞれ展示されています。ぜひご覧ください。

○香取市人権標語作品展

10月2日に表彰された(学年通信14号に掲載)、齋木美慧さんの人権標語作品が、佐原中央公民館(20日・21日)と小見川市民センターいぶき館(27日・28日)に展示されます。ぜひご覧ください。