

〇一つ一つ積み上げる。

～最後まで粘れ！～



2 学期期末考査終了後から冬休みにかけて、3 年生の国語、数学、英語の 3 教科で補習を放課後に行っています。また、センター演習も 4 回にわたって実施します。教室をのぞくと、3 年生が数学の問題演習を行っていました。筆記用具の音が響く緊張感のある教室でした。

他の学年では、インフルエンザの生徒も出ているようです。予防等については、すでに保健だよりでもお知らせさせていただいています。体調に十分注意して乗り

切ってほしいと思います。

〇スポーツの習慣は、防衛体力に好ましい変化を生む



～1 年地域学入門 スポーツ系～

12 月 13 日(金)は、スポーツ系 1 年生が地域学入門の授業で、鳥取大学の関先生から健康づくりと地域活性について講義を受けました。2 回にわたって参加した「香美町体操元気サークル」の活動において実施した体力測定から、体力の定義を再確認、年齢とともに発達や低下を見せる体力の要素について学習しました。

また、高齢者に起こる加齢に伴う低下、また、日常生活に支障をきたして介護が

必要になったり、そうなるリスクが高くなっている状態をどのように避けて、高齢者の行動を変えていくか、なかなか難しい課題です。まだ、サークルに来て体を動かしている人は意識が高いといえます。家に引きこもっている人をどう連れ出して運動してもらうか。スポーツ活動の習慣化は、人間の防衛体力に望ましい変化、すなわち、「ストレス耐性を高める」「病気への罹患率を下げる」等の効果があります。

高齢化の進む香美町、日本社会が直面している大きな問題でもあります。若い人の力にヒントがありそうです。今後の探究活動に期待します。

*今年も残すところあとわずかとなりました。生徒の様子、学校の様子をお知らせする目的で書き始めた校長通信も 99 号を数えます。本当に、生徒、先生方、地域の皆さんののおかげで話題には事欠きません。ありがとうございます。これからはもっと生徒の声が載せられるように工夫していきます。よろしくお願いいたします。