

〇みんなに見られると…



～スピーチ 面接練習～

「人前で堂々と自分の考えを述べる。」
これまで授業やフォーラム等様々な場面で取り組みを発表したり、役員として話したりする機会が多くあったことと思います。今日は自分の進学、就職についての面接の練習、みんなの視線も気になります。

6月23日(火)3年スピーチの授業は、生徒の緊張が感じられる授業となりました。普段は何気なくやっている入室から椅子に座るまでの動きも、いざ面接となるとぎこちなさが見えます。質問内容は事前に指示を受け、

各自の答えをまとめていますが、具体的に話さないと追加の質問もされそうです。何事も練習が大切。「人のふり見て我がふり直せ」総合型・学校推薦型入試、就職試験に向けしっかり準備して行きましょう。

〇体力も戻ってきた

～1日3時間の体育だ！～

6月23日(火)2年生の体育は、50m走の測定です。前回の測定で少しトラブルがあり、再測定となりました。生徒は、元気に走っていました。中にはタイムに納得せず2本目、3本目と挑戦している生徒もいました。



また、同日2年スポーツ系スポーツ実践Ⅰは、トレーニング理論と実践の授業を行いました。2班に分かれてサーキットトレーニングとウエイトトレーニングの理論と実技を学びます。(今日は体育3時間になりますね)

サーキットトレーニングは、筋トレと有酸素運動を組み合わせることで、短時間でも効果的に持久力や筋力、瞬発力などの体力を高め、脂肪燃焼効果も高いトレーニングです。また、ウエイトトレーニングも、本校にあるコンビネーションマシンの活用で、自分の鍛えたい部位の筋力を安全に高めることができます。また、バーベル等の器具も充実しているので、やり方次第でさらに鍛えることができるでしょう。

まず自分で体験、正しい行い方をマスターし、各自の体力の向上を図ること。そして、



自分の部活動につなげたり、他の部員のトレーニングを適切にサポートしたり、指導ができるようになることが目標です。