



令和3年7月20日

蒲刈中学校だより

発行：呉市立蒲刈中学校
文責：校長 柿林 浩彦

第18号

第1学期終業式 学校長式辞

令和3年7月20日

校長 柿林 浩彦

明日から夏休みです。42日間の内、9日間は3時間の授業日がありますが、いつもより授業は少ないですから、自分の時間がたっぷりできます。楽しみですね。

さて、夏休みに皆さんに頑張してほしいことについてお話します。それは、1学期にできなかったことや2学期に向けてやりたいことを、たくさん夏休みに実現することです。その実現には、まずは目標を設定し、具体的な中身を決めることです。

参考となる例を紹介します。それは、メジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手が高校1年生の時に設定した「目標設定シート（マンダラチャート）」です。

縦9×横9のマスの中心に、達成したい目標を書きます。そして、そのまわりに目標を達成するための必要な8つの要素を書きます。更にその要素を達成するための具体的な方法を書きます。このような「目標設定シート」を高校生の時に度々つくって努力を続けてきたのです。努力を継続していることもすごいことですが、まずは客観的に自分を見ていること（メタ認知）が重要です。ぜひ、皆さんも夏休みに目標を設定し、こつこつ取り組んでほしいと思います。

また、夏休みは事故やトラブルなどに遭わないよう、気を付けてください。最近では交通ルールを守っていても歩行者が自動車に巻き込まれる交通事故が起きています。交通事故や水の事故、自然災害などには気を付けて、「自分の命は自分で守る」という意識を高めて行動し、充実した夏休みにしてください。

大谷翔平（高1当時）が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事夜7杯朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボール前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	鬱困気に流されない	メンタル	ドラ18球団	スピード160km	体幹強化	スピード160km	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダークレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

■：第一の目標 ■：達成に必要なこと×8
■：各々の■に必要なこと×8

(3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)
原田隆史氏・提供

食育の授業を行いました。

7月1日(木)6校時、1年生対象に担任と栄養教諭による食育の授業を行いました。今回の目標は、「成長期には、どんな食生活をしていくとよいかを考え、見つけよう。」でした。

最初に、給食についての感想を聞くと、メニューのリクエストに続いて、「給食の量が増えている。」という感想が出ました。

そこで、なぜ給食の量が増えているのかを考えました。生徒たちから「成長期だから。」「部活があるから。」等の意見が出てきました。これを受けて、成長期の栄養は、日常生活に必要な栄養に加えて、成長分の栄養、部活動等の栄養が必要なことを確認しました。

また、エネルギーやカルシウム・鉄分等のミネラル分は生涯の中で中学生の時期に一番多く摂取する必要があること、よりよく成長していくためには栄養だけでなく、生活習慣も大切であることも学習しました。

生徒たちは普段の食生活をふり返り、「苦手な食べ物も少しでも食べていくようにする。早寝をしていく。」「運動をして、残さず食べていくことを続けて、食べる量も増やしたい。」等の目標を立て、みんなで共有しました。なお、意見や目標を共有するとき、生徒たちはiPadを上手に使っていました。



防災給食を実施しました

呉市では7月6日を含む1週間を「呉市学校防災週間」とし、防災についての学習をしています。

本校では、今年度も蒲刈学校給食共同調理場と連携して7月5日(月)に防災給食を実施しました。今年度は被災したことによりライフラインが停止し、備蓄品や支援物資などによる食事(飲用牛乳は除く。)を想定した防災給食でした。配膳された給食を見てとまどいを受けた生徒もいたようですが、この日の「ひとロメモ」を広報委員が読み、栄養教諭からもこの日の給食の意味や役割等を説明しました。

生徒たちは給食を通して防災への関心を更に高めたようでした。

【当日の給食メニュー・・・救給カレー、おさかなウインナー、バナナ、乾パン、牛乳】

また、国立病院機構呉医療センターから、保存期間(21.10末)終了間近の非常食の無償提供の申し出がありました。呉市教育委員会を通じて提供を希望したところ、「白飯」と「ビスコ保存缶」の提供を受けました。

7月20日(火)に生徒へ配付して家庭へ持ち帰らせる予定です。この機会に家族で防災についての話をしながら非常食を食べていただければと思います。

