

# 小倉山通信

角館中学校ホームページ [http://www.city.semboku.akita.jp/sc\\_kakuchu/](http://www.city.semboku.akita.jp/sc_kakuchu/)  
 角館中学校ブログ <http://19850424.at.webry.info/>

No.30 通巻74

## 学級活動 校内授業研究会そして 特別支援セミナー

11月17日(木)3校時に、学級活動の校内授業研究会が1年D組、2年A組でありました。

1年D組は、「友だちとよりよく関わるためにはどのような方法があるだろうか。」というテーマで、日頃の学級の中で「こんなことをされたら嫌だなあ」と思うことを上げ、またグループで、嫌なことをされたときの気持ちを味わうためにロールプレイングをして、気持ちの深まりを確かめる活動をしました。



2年A組では、「働く上で必要なことは何だろうか。」というテーマで、最初に寸劇、次に職場体験をした経験からテーマに結びつくことの発表、さらに、数名によるパネルディスカッションを行い、自分のなりたい職業、そしてその職業に就くために、今頑張らなければならないことについての発表がありました。



2つの学級とも、人間としての生き方に考えが及ぶ深い内容の授業でした。2年A組の学級担任 福田先生が授業の最後に次のようにお話しました。

「計画を立ててもそれを実行に移さなければ、何にもならない、いかにして実行に移すか、を考えてほしい。」

まさに、この通りで、友だち関係、円滑な人間関係を築くために、この日立てた目標を実行する、このことが一番大切だと思います。

また、4校時には特別支援セミナーの授業研究会

として、1年D組で続けて英語の授業が行われました。

テーマは「テレビ電話で用件や情報を伝え、招待したり誘ったりできる。」でした。

パーティーに誘う場面で、場所や時間などを伝えて了解を得る、会話の練習でした。どの生徒もパーティーに上手く誘えたようです。



## 翠星ブラッシュアップ 開催

11月18日(金)の朝、2年生が翠星ブラッシュアップを行いました。

今回のテーマは「私の秋2016」です。発表者と感想者の内容をお知らせします。

### ○A組 坂本卓さん

私の秋はスポーツの秋です。私はサッカー部に所属しています。今シーズンはサッカーが終わりフットサルになります。フットサルは、体幹の強さと瞬発力が必要です。体幹の強さと瞬発力を上げるため、毎日のメニューは走り込みを中心に行っています。相手に負けない強い身体を作る、でチームで取り組んでいます。ボールを使う時には、しっかり基礎から取り組みたいと思います。

### ○C組 柏谷真愛さん

私の秋は食欲の秋です。食欲の秋と言っても私にとってはアイスクリームを食べることです。夏には、スイカ味やレモン味など、期間限定のアイスがたくさん食べました。秋にも期間限定のアイスがたくさん出ます。その中で私のおすすめは、秋が旬のフルーツを使ったアイスです。リンゴ味や、梨味などいろいろな種類があるので、良かったら皆さんも食べて見てください。そしておすすめのアイスがあったら、私にも紹介してください。

感想発表は3名でした。

### ○A組 小松菜乙さん

私は発表者のスピーチを聞いて私もいろいろな秋を楽しみたいと思いました。私は今年は読書の秋でした。しかし、スポーツやアイスなど様々なことが分かったので、私も楽しみたいと思いました。

### ○B組 黒澤太雅さん

私は卓さんの発表を聞いて素晴らしいと思いました。私はこの間の秋田県中学校新人柔道大会で決勝で負けてしまいました。だから、この秋にトレーニングをしてより一層強い身体を求めて、全県大会で優勝できるような力を発揮できるように、この秋頑張りたいです。

### ○C組 大山蘭さん

私は、真愛さんの意見に共感できました。秋は夏

ほどは食べませんがまあまあ食べます。ちなみに僕の好きなアイスは小豆（あずき）バーです。そこで小豆バーのおいしさをガッチャマンの替え歌に乗せて表してみます。

（ここから歌います）  
「これだこれだこれだ～小豆が入って旨すぎる～  
赤い見た目の小豆バー」  
終わります。（大拍手でした。）



## 翠星学年修学旅行事前保健指導

11月24日(木)5校時に、養護教諭の古村香先生とスクールカウンセラーの佐川利沙先生の二人による標記指導が2年生全員に行われました。

はじめに、古村先生から、21日後の沖縄修学旅行に関して不安に思っていることについて、聞き取り調査した結果の報告がありました。

一番の不安は、飛行機で、あのようなでかい物体が実際に空を飛ぶのだろうか、安全だろうか、ということ、次が、やはり、体調についてでした。90人の2年生に向かって、古村先生が「沖縄に行かない人？」と言ったらほとんどの生徒が挙手しました。

そこでこの時間では、ベストコンディションで良い旅を行うためには、どんなことに気を付けたらよいでしょうか、というテーマで、授業が始まりました。

最初の活動は、どうしたらリラックスするのか「リラクゼーション」について、佐川スクールカウンセラーから実技指導がありました。

修学旅行委員の三浦翼空さんと茂木琉生さんが前に出て、リラクゼーションその一について、実技指導を受けました。一つ目は、身体の腕や首を8秒間、縮こまるように力を入れ、そのあと脱力するという動作でした。結構、力が入り、一般生徒からは「ふ～」という声が聞こえられました。二つ目は、呼吸法で、胸に手を当て、4秒間息をたくさん吸って、4秒間で吐く、という動作でした。これも血流がよくなるのかどうか分かりませんが、身体がほぐれてくるような気持ちよさがありました。

次に健康管理について、乗り物酔いが起きる原因とその予防対策について、古村先生からお話がありました。

乗り物酔いの原因は耳にある三半規管が狂ってくる（見ることと三半規管の感覚のずれ）ということで、ここがおかしくなると、揺れや回転などに耐えられないようになります。これを防ぐには、バランス感覚を鍛えること、です。

バランス感覚を鍛えるためには次の3つのことが

良いそうです。

① 縄跳び ② 前転 ③ チャレンジ!! 一直線立ち

③について、全員でトライしました。まず起立します。次に、右足のかかとの後ろに左足のつま先をつけて、足を一直線にします。こうして、身体を右や左に揺らします。それでもきちんと立っている人は、バランス感覚の良い人です。そこでぐらりと動く人は、この方法を何度も行うことによって慣れてくるそうです。



自律神経を整える、ということも大事なことです。そのためには次の3つです。

- ① 食事—食物繊維を取ることによって、心の安定が図られるそうです。
- ② 睡眠
- ③ ストレス解消—たとえばお風呂で、38度から40度くらいのお湯に長くつかることなど。

以上のことを教わり、最後にシートに、自分の実態を記し、旅行に向けて、ベストコンディションにするための「生活改善目標」を一人一人に書いてもらいました。

代表の石郷岡世成さんが発表してくれました。「もっとお湯に長めにつかって、睡眠時間を増やす、です。」

高橋寿成さんも発表してくれました。

「帰宅してから眠るまでゲームを4時間もやっています。これからは1時間にして睡眠時間の確保をしたいと思います。」

修学旅行まであと21日、これからベストコンディションは、どうすればできるのでしょうか。この時間で、皆さんが描いた設計図をきちんと行動に移すことが、12月15日にベストコンディションで沖縄に出発できることだと思いますので、是非実行に移してみてください。

## 栄光

### ◎優秀選手奨励賞

11月20日(日)秋田県中学校新人バスケットボール大会が、秋田市で開催されましたが、その大会セレモニーで、本校の戸村ほのかさん(3年生)が、「優秀選手奨励賞」を受賞しました。おめでとうございます。



## ノーゲーム&スマホDAY

角館中学校生徒会では、角館小学校、中川小学校、白岩小学校児童会と連携し、次の期間、ノーゲーム、ノースマホデーにしました。ご家庭でのご指導よろしくをお願いいたします。

期 日 12月4日(日)～6(火) 3日間