

# 蒼葉

裾野市立深良中学校だより

平成 23 年 12 月 16 日(金)

第 30 号

発行人 校長 鈴木史良

## 冬/寒サニモ負ケス

— クロスカントリー大会で見せた激走 —

今年度は12月5日(月)に1年生、12日(月)2年生のクロスカントリー大会が行われました。これは新学習指導要領に示された授業時数を確保するため、今年度から特別な行事としてではなく、保健体育の授業の一環として実施したためです。

目的は次の2点。1つは、自己の体力と精神力を試す機会とし、粘り強く取り組む姿勢を育てること。もう一つは、大会に向けて継続的に走ることで心肺機能を高め、体力の向上を図ることです。

この日のために、各学年の生徒たちは早朝登校してグラウンド



富士山を背景に走る子どもたち

ドを走り込む等、トレーニングを重ねてきました。体育科では、『目指せ! 100km走破』表を作成し、体育の時間をはじめ、朝、昼休み、放課後(部活)に走った距離を記録できるよう、生徒たちに配付しました。生徒たちの中には、合計80kmも走ったという素晴らしい取組も見られました。

当日は、両日ともこれ以上の青空はないというくらいの晴天に恵まれ、よいコンディションの中でクロスカントリー大会を実施することができました。男子3km、女子2kmの校地内特設コースを1年生も2年生も、参加した生徒は全員完走という見事な成果を収めることができました。この大会で、学年別に上位3位に入賞した生徒たちとそのタイムをお知らせします。おめでとうございます。

1 男	1位	西島佑輝也	13分47秒	1 女	1位	鷹觜 桜	10分32秒
	2位	奥山 風	13分56秒		2位	北村 歩里	10分34秒
	3位	勝又 健太	14分23秒		3位	大庭 希望	11分16秒
2 男	1位	勝又 崇明	13分17秒	2 女	1位	菅沼 早紀	10分06秒
	2位	長井 翔吾	13分19秒		2位	阿部 凧沙	10分15秒
	3位	荒木 翔也	14分35秒		3位	佐藤 華	10分22秒



1年男子入賞者



1年女子入賞者



2年男子入賞者



2年女子入賞者

3年生のクロスカントリー大会は、12月19日(月)に実施予定です。1、2年生の大会も保護者の皆様に参観いただきました。ご都合がございましたら、ぜひ学校にお越しいただき、3年生の頑張る様子をご覧ください。

## 深中生の生活実態は・・・？

保健指導の中山あい子先生がおこなった生活リズムについてのアンケート調査によると、1年生は朝食を100%食べてきているようですが、2年生になると1.4%、3年生では2年生の3倍である4.1%の生徒が朝食を食べないまま登校しています。このデータに呼応するのが、日曜日に何時に寝たかを調べたデータです。1年生は、88%の生徒が夜12時前に就寝しています。2年生も84%です。ところが3年生はどうでしょうか。夜12時前に就寝しているのは、わずか36%の生徒だけ。残りの64%もの生徒は夜12時以降も起きているという事実です。このデータは10～11月の月曜日、3回にわたってとったものの平均です。受験勉強中の3年生が深夜まで勉強するのはわかりますが、そのために「遅寝、ぎりぎり起き、ノ一朝ご飯」になってはいけません。

先日、学校保健安全委員会の講話で、大塚製薬健康管理士の篤本健治さんから、「朝食の大切さについて」の話を生徒全員で伺いました。成長ホルモンが出るのは夜10時～2時までで、この時しっかり眠り、そして朝食をしっかり食べて登校すると、授業がよくわかり、成績もアップするとのことでした。



篤本さんの講演を聞く深中生

### ある日の授業風景 2年 理科「酸化銅の還元実験」 授業者 山口 裕加

「私が酸化銅とってくるから。」「じゃあ俺スタンド持ってくるよ!」「うん、お願い!」「あと何を用意すればいい?」「えーっと・・・ビーカー持ってきて!」「わかった。」

班で協力して実験を行います。今日は、酸化銅と炭を混ぜて加熱する実験。ガスバーナーも慣れた手つきで使いこなしています。

「何ができるのかな・・・。」「酸化銅だから・・・、銅じゃないの?」「あっ、石灰水見て見て!」「えー! なんで白く濁るの?」「炭は炭素で・・・、二酸化炭素はCO<sub>2</sub>で・・・。」

実験を実際に行うことで、疑問がどんどんわき上がり、それに対して考える様子が理科室じゅうで見られます。

「あっ! そうか!」疑問が解決した瞬間。それがどの教科でも楽しい時ではないでしょうか。理科でも他の教科でも、わかったこと・できることを少しずつ増やしていきたいですね。

