



# ~HARMONY~



2年学年通信 11月21日(水)号

11月も3分の2が終わり、刻々と2学期の終了が近づいていると同時に、2018年も終わりに近づいています。来週には『学期末テスト』がありますし、12月には『県評価問題(テスト)』、『志統一テスト』や各教科の『基礎学力テスト』もあります。今、そのテストに向けた取組を様々な方法で行っていますが、成果を十分にさせるようにコツコツと努力してほしいと思います。

## 姿勢講座終わる!

先日の9日(金)に、姿勢専科 KCS センターの近藤千弥子さん、池端克彦さんを講師としてお招きし、本校の体育館で『姿勢講座』が行われました。

### 良い姿勢とは?

背骨のS字状の3つのカーブ(生理的弯曲)と言いますが、横から見たときにこのカーブがあるのが良い姿勢だそうです。

また、「いい姿勢」と「悪い姿勢」では、何が違うのでしょうか。講座で教わったことを確認してみましょう。

いい姿勢		悪い姿勢	
• 速く走りやすい	• 呼吸しやすい	× 集中力がない	× 疲れやすく体力がない
• つかれにくい	• 高くとびやすい	× 背が伸びにくい	× 慢性の腰痛
• ボールをけりやすい	• 風邪をひきにくい	× 肩こり、腕が上がりにくい	× 頭痛
• ボールを投げやすい	• 体が成長しやすい	× 便秘や下痢しやすい	× よく転ぶ
		× 靴の減り方が不均等	× スポーツ障害

いい姿勢かどうか、チェックしてみよう!

- 床にかかとをつけてしゃがめるか?!
- 前屈をして床に指がつかか?!
- 5秒以上片足立ちができるか?!

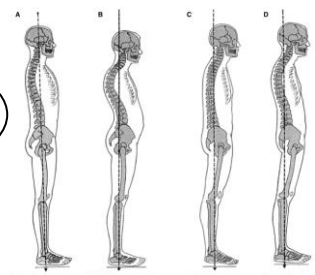


Figure 1 The 4 postural types defined according to the classification of Kendall. (A) Ideal alignment. (B) Kyphotic-lordotic posture. (C) Flat back posture. (D) Sway back posture. (Reprinted from Kendall KP, McCreoch JB, Peterson PL, Rodgers WB, Kravitz WA, Mendenhall writing and function, with posture and pain. 3rd ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins; 2007)

### 【生徒の感想】・・・『今後の生活にどう活かしていこうと思うか?』



授業中からちゃんとした姿勢を意識して、よい姿勢をして、運動能力や学力を上げていきたいと思った。また、ほかの人にちゃんと姿勢が正しいのかを見てもらおうと思った。体が傾いているようなので直したい。

姿勢が悪いとよく転んだりして悪いことがたくさんあるということなので、そのようなことにならないように意識してよい姿勢をつくるようにしていきたいと思いました。自分のためによい姿勢にしていきたいです。

しっかり姿勢をよくして、いい姿勢と悪い姿勢の違いを比べてみたいと思いました。月に一度健康チェックをしていきたいと思いました。背骨が曲がったら大変なので1日1日気にしながら過ごしたいと思います。

私は日頃から姿勢が良いとはいえない状態だと思うので、大人になって苦労する前に自分の姿勢を見直し、改善する必要があるなと思いました。大人になるうえで問題を抱えたまま成長して社会に出ていくわけにはいけないので、自分のために少しずつ変えていこうと思います。

姿勢講座を聞いて、いい姿勢をがんばってしていきたいと思いました。そして、集中力や疲れにくくしていきたいです。そのほかにも成長しやすくしていきたいと思いました。

これからは、自分の姿勢を見直したりして少しでも姿勢がよくなるように心がけていきたいです。姿勢をよくするといいいことがたくさんあるので、背中が平らだったり猫背のようにまがったりしないようにしたいです。

授業中姿勢をよくする。大人になるうえで、問題を抱えたまま成長して社会に出ていくわけにはいけないと思うので、自分のために少しずつ変えていこうと思います。



## 期末テストに向けて・・・

11月28日(水)～30日(金)の3日間が期末テスト期間です！

11月20日(火)から『Qタイム』と称して、期末テストに向けた質問教室が、1階の多目的教室で行われています。質問や勉強に来る生徒の大半が2年生で、たいへん感心しています。このような姿勢が、テストの高得点や2学期の好成績につながることを願っています。がんばれ！2年生！！

### Qタイムの様子です



熱心に学習している様子が見えますね！

### ＜今後の予定＞

- 11月28日(水) 期末テスト①
- 11月29日(木) 期末テスト②
- 11月30日(金) 期末テスト③
- 12月 1日(土) 土曜授業
- 12月 4日(火) 県評価問題(国数英)
- 12月13日(木) 市統一テスト①
- 12月14日(金) 市統一テスト②
- 12月21日(金) 2学期終業式  
(午後)通知簿渡し①
- 12月22日(土) 通知簿渡し②

11月25日から5日間、早いところは24日から部活動はテスト休みとなります。ご家庭でもしっかり勉強させてください。お願いいたします。