

体を動かすことの重要性について

保健体育科

新型コロナウイルスの影響で、自宅で過ごす時間が続いて運動不足を感じたり、気持ちがふさぎこんだりする人も多いのではないのでしょうか。

もともと現代人は1日の60%を座って過ごすと言われていて、なかでも日本人は座る時間が世界トップというデータもあります。外出自粛生活が続けば運動不足はもちろん、自律神経が乱れたり、ストレスが溜まったりして、健康に悪影響を及ぼしてしまいます。

休校明けに心身共に健康で元気に学校生活が送れるよう、Eテレ（NHK教育）では6：25～テレビ体操も放送されています。早寝早起きのリズムを整え、以下のことを生活に取り入れてみて下さい。

1. 自宅で行うラジオ体操

- ・体操時間はたった3分間
- ・400の筋肉を効率的に刺激する
- ・筋肉がほぐれて血行がよくなる
- ・骨が強くなる

人の体には多くの筋肉がついていて、立つ、歩くなどの運動や姿勢に関係しています。運動不足になると、日常生活で使われる筋肉だけに頼った動きが中心になり、使わない筋肉や関節が固まってしまい、痛みや不調を誘発させる「固癖（こへき）」が生じてしまう。本来なら動くはずの部分が動かなくなるので、当然体も動かしくなくなり、これが筋力低下に拍車をかけ、私たちの衰えを加速させるのです。

正しく行えば、効果的な体操です。是非1日1回行ってみましょう！

2. 1日20分の有酸素運動

有酸素運動とは、筋肉を収縮させる際のエネルギーに、酸素を使う運動のことをいいます。ウォーキング、ジョギング、サイクリングといった、ある程度の時間をかけながら、少量から中程度の負荷をかけて行う運動が代表的です。脂肪燃焼や心肺機能の向上、基礎代謝を上げるのが目的です。

最近いいお天気が続いて新緑もとてもきれいです。できればマスクをして自宅付近で行っていきましょう！

3. 免疫機能を維持するためにビタミンDの重要性

ビタミンDは、健康な体を維持するためにはなくてはならないもの。カルシウムの吸収や筋肉の合成を促したり、免疫の機能を調整・維持してくれます。

そんなビタミンD、実は皮膚に日光があたることで、体内に合成されます。しかし家にとじこもりがちだと、十分な量の日光があたりません。そもそも日本人のおよそ半数が欠乏状態と推計されていますが、外出が減ることで、余計に不足してしまう危険があるんです。

2. にも関連しますが、1日20分の日光浴を意識して過ごしてください。

また、食物からはビタミンDを多く含む食品としてサケがあります。1切れで1日に必要な量が摂取でき、他にもサンマやアジ、サバなどの青魚、マイタケ、干しシイタケなどのキノコ類。

臨時休校中に頑張っている南高校生へ贈るメッセージ

先週の3年生学年通信に、担任の先生が思いのこもった熱いメッセージを載せてくれました。この先生の思いは、南高校の教職員全てが持つ共通の思いでもあります。ぜひ、1・2年生にも読んでもらいたいと思います。

3年生に向けて書かせていただく最初の学年通信。進路目標達成に向けて、前向きな言葉を書きたいけれど、現実には、とっても、苦しい状況ですね。たくさん試合・コンクール・演奏会など、みんなにとって大切な『目標』がどんどん失われ、先の見えない不安な状況が続きます。いつまで耐えればいいのか、どこまで我慢すればいいのか、指し示してあげられないことが辛く、たった一度しかない高校生活のなかでなぜこの子たちはこんなに何もかも我慢しなければいけないのか、と思うと涙が出てきます。

「今はそれどころじゃない」「みんなが大変なときなんだ」「コロナのせいで破産している人もいるんだから」「大切な家族や友人が病気になっている人、亡くなっている人もいる」。そう、そうなんだけど、でもやっぱり、悲しいよね。だって「そこ」を目指してみんな頑張ってきたのに。いろんなことを我慢して、苦しさに耐えて、頑張ってきたのに。なんで！？どうして、今年なの！？みんなが口に出すのを我慢しているのに、仕方がないと耐えているのに、こういうことを書くべきか悩みました。でも、みんなにやっぱり伝えたい。君たちの悲しみは正しい。君たちの悔しさは間違っていない。みんなつらい。そして、あなたも、つらい。自分のつらさを、悲しさを、悔しさを認めてあげてほしい。そして、よく耐えているな、自分！こんなに悲しくて悔しいけど前を向いているなんて、すごいな、自分！！と、自分をほめてあげてください。

ジョージ・コーリーザンさん、という方が言っています。「涙を気まじく感じてはいけない。涙は、体内の毒素を消す自然なプロセスだ。悲しいときに泣くことは健全だ」と。君たちはまだ、高校生です。悲しいときは悲しいし、悔しいときは悔しい。涙を流して心の中のもやもやを洗い流し、そして、前へと踏み出そう。

話は変わりますが、私は人生のなかの31年間、バレーボールをしてきました。指導者歴は18年。勝ち負けが全てじゃないけれど、「勝ち」を目指して努力するのは当たり前だと思ってここまでできました。今、初めてその確信が揺らいでいます。本当に「勝つために頑張る」からこそ部活動には意味があるのか？実は、「試合のために頑張ること」よりも、「仲間たちと一緒に頑張れること」の方が、大切なことなんじゃないか？って。

バレー部を例にさせてもらいますが、三月にはたくさん行事があるはずでした。めちゃめちゃ体育館を予約し、卒業生とのお別れ試合や卒部式、県内外の強豪校との練習試合、高鍋大会に市内大会。4月にはベスト8、いや、ベスト4を目標にしていた九州総合バレーボール選手権大会もありました。残りたった3ヶ月しかない部活動の、大切な大切な一ヶ月。休みも入れず、予定を詰めまくった一ヶ月でしたが、臨時休校により一日も活動できませんでした。私たちは全てを失ったのか？いや、そうではありません。臨時休校になった一ヶ月、生徒たちは毎日一生懸命個人でトレーニングを積んでいました。みんなで連絡を取り合いながら、励まし合いながら、目標を叶えるために、自分を追い込んでいました。「きっと今、みんなも頑張ってる。」その思いが頑張らせてくれたと、生徒たちは言っていました。一ヶ月毎日練習できていたら、当然、技術は今とは比べものにならないでしょう。練習試合で苦しい思いをして、思い出が増えていたでしょう。もしかしたら大会で結果を残していたかもしれません。だけど、今ほど楽しそうにバレーボールをしていたでしょうか。今ほど、仲間の大切さをかみしめて、揺るぎない絆ができていたでしょうか。

あの一ヶ月は、苦しかった。だからこそ、お互いを信じ、練習できない期間をともに乗り越えてきた仲間たちとの絆は強くなり、バレーボールができることへの感謝・喜びを知ることができた。失ったものがないとは言えません。だけど、普通に生活しては決して気づけなかった幸せ、得られなかった強さ、多くのものを手に入れることができたのではないかと思います。これは、部活動をしている、していないにかかわらず、みんなも同じではないかな？学校に行けることの有り難さ、授業を受けられることの有り難さ、友だちと過ごせることの有り難さ。これらに気づいたうえで高校生活最後の一年を送ることができる。毎日感謝しながら学校生活・日常生活をかみしめることができる。残念だけれど、これからまた、登校できない時間がやってきます。勉強も、部活動も、一人で取り組まなければいけない。「苦しい」「つらい」仲間たちもきっとそう思いながら頑張っています。みんなと一緒に過ごせなくても、あなたは決して一人ではありません。そして、頑張った先には、また一緒に過ごせる時間がやってきます。苦しかった時間があるからこそ、これからの日々が輝いてくると思います。私たちも、みんなが帰ってきたときに「先生めっちゃ頑張ったよ！」って胸を張れるように、勉強頑張ります。

3年生、負けるな。3年生、頑張れ。みんなの帰りを南高で待っています！！

機略縦横

～宮崎南進路通信～WEB号

令和2年4月22日

○『育鵬』について・・・進学資料『育鵬』、調べてみると進路資料室には平成7年度(1995年)から保存されています。平成9年度、当時の校長先生のお言葉を借りると「君たちの真剣な日々の取り組みは、必ず実を結ぶ。そのことを期して『育鵬』と名付けた。これは大海原の荒波の上を、南をめざしてたくましく飛翔する鵬の姿を模して、希望に燃え、気魄に満ちた本校生の力強さを象徴した「校章」に因んだものである。」と述べられています。以来、数多くの先生方が皆さんの進路実現のためにセンター試験対策や推薦入試対策の執筆、合格体験記の集約に尽力されてきました。令和2年度版はこの臨時休業期間に入る直前に配布しました。本来は全学年、凶南タイムを利用し学習しますが、臨時休校のため、時間が割けません。是非皆さん、この期間を利用して有意義な高校生活、目標とする進路実現に向けていくつかのポイントをあげますので熟読して下さい。

○ポイントⅠ(合格体験記)P2～・・・先日、卒業した先輩方の「学校推薦」「AO推薦」「一般入試」の体験記が掲載。皆さんは自分の志望する学部での体験記だけでもよいので、是非目を通してください。

○ポイントⅡ(推薦入試対策)P18・・・「学校推薦型選抜」と「総合選抜型」との説明があります。「アドミッションポリシー(A P: 入学者受け入れ方針)」や「大学が求める学生像」について、必ず希望する大学については調べて下さい。表現が抽象的な場合が多いので、熟考が必要。例えば大分大学経済学部なら、「本学部は経済学、経営学を中心にしながら社会科学の諸分野について、基礎から応用・実践に至るまで～」(A P)、「○金融界で活躍することを目指す人 ○産業界で活躍することを目指す人 ○公務に携わることを目指す人～」(求める学生像)(2020年度入試版)などがあります。さらに大学全体のA Pもあります。「志望する大学が求める人材」に一步で

も近づけるようこの期間から対策を講じてください。また、一般入試でもWeb出願の際に「主体性を持って多様な人々と協働して学ぶ態度」を持って活動・経験してきたこと(500字、明治大)。「主体性、多様性、協働性について、どのように考え心がけてきたかについて(100～500字以内、慶應義塾大)」などもあるので志望する大学研究は欠かすことはできません。

○ポイントⅢ(大学入学共通テスト)P43～・・・新たに導入される新方式です。大きなものだけでも数Ⅰ・数ⅠAが60分→70分、英語がリーディング80分100点+リスニング60分(うち解答時間30分)100点など。出題傾向もこれまでのセンター試験とは大きく異なりますので、熟読し、予想問題などに数多く挑戦してください。

★ポイントⅣ(進学用調査書の改正)P49～・・・文科省から公表されている新書式が掲載されています。

「高校・大学では何を評価の対象とするのか」、これを意識しながら高校生活を送

るのか否かは大きな差につながります。是非、熟読してください。すべて重要ですが、中でも特にP50の⑤⑥⑦⑧を意識して行動して欲しい。⑤と⑦の(2)では「自主性・リーダーシップの発揮」が評価の対象。特にリーダー体験は高く評価されます。率先してリーダー的役割を引き受ける。また、主体的、能動的であることに加え、協動的であることも求められます。主体的・能動的・協動的な学習姿勢は大学でも必要で、大学が学生に期待するものでもあることを理解しておく。さらに今回新たに⑦の(5)が加わりました。

先日も学級掲示プリントとして「高校生小論文コンテスト」を紹介しました。担任の先生から紹介されるこのような案内を軽くスルーするのではなく、教育情報誌やインターネットなどアンテナを高く張り、「表彰・顕彰等の記録」欄が充実するよう努めて欲しい。その他「教師みらいセミナー」など情報満載の『育鵬』の有効活用を強く希望します。

令和2年4月17日

臨時休校中の心得

県立宮崎南高等学校

新型コロナウイルス感染症対策のための臨時休校にあたり、生徒は原則として自宅待機となります。ルールやマナーについては、普段の学校生活と同様です。休校中の生活と学習の心構えをまとめました。

1. 生活上の心得

- ① 休校中は登校禁止です。部活動も禁止です。何らかの事情がある生徒は、担任と相談してください。個別対応となります。
- ② 平日は、通常の学校（時間割）と同様の時間帯で過ごし、毎日の生活の記録をつけましょう。規則正しい生活を心がけてください。
- ③ 外出については原則禁止です。土日祝日も感染予防・感染拡大防止の目的で、不要不急の外出は控えましょう。
- ④ 自宅待機期間が2週間以上の予定です。この期間を、家の手伝い、家族とのコミュニケーション、読書など普段できない活動の時間に充てるよう心がけてください。
- ⑤ SNS 使用に多くの時間を割くことがないように時間を決めて使用するとともに、人とのやり取りをする際は、言葉や文言などに十分に気をつけてください。

2. 学習上の心得

- ① 平日は、時間割に沿って課題や指示に基づいた自学自習を行いましょう。
- ② 不得意科目の克服、得意科目の伸長を心がけましょう。
- ③ 休校中の課題は単位認定の資料になります。計画的に取り組み、登校する日に忘れずに提出しましょう。

3. 学校の連絡先 宮崎南高校 0985-51-2314

今後は適宜、南高校ホームページ、防災メール、Classi、電話等で連絡します。

<http://www.miyazaki-c.ed.jp/miyazakiminami-h/>

機略縦横

～宮崎南進路通信～ 緊急号

令和2年4月17日

○緊急事態宣言拡大について・・・昨晚、首相より緊急事態宣言を全都道府県に拡大するとの発表がなされ、GW明けまでの活動自粛が要請されました。学校としてできることは何か。進路指導部としてできることは何か。生徒の皆さんができることは何か。そして皆さんも含めた我々日本人、宮崎県民ができることは何か。しっかりと考えて行動しなくてはなりません。ただでさえ、大学入試共通テストの導入、推薦入試制度の変更の年ですから波乱が予想されますが、その波乱をはるかにしのぐ激変となっています。誰も経験したことのないこの状態の中で、普通科高校生として乗り切るには、今やるべきことをしっかりと考え継続して行動し、今しかできない新たな取組を設定しチャレンジしていきましょう。

○この期間に取り組んで欲しいこと・・・各教科、その学年の先生方がこの時期にふさわしいと思われる課題について緊急ではありますが、考えて準備してください。その中には、本来この時期に授業で扱うべき内容の予習的分野、本来この時期に考査等で問うてきた問題、難関大学受験生を育成できるような発展的課題など、その教科の専門家である**教科担任が熟考の末に課して下さった課題**です。まずはしっかりと、**確実に取り組んでください。そのためにも、学校が開校されている時間帯に合わせた規則正しい生活リズム**が必要です。”継続は力なり”これは私の大好きな格言です。コツコツコツと努力を重ねてください。

2つ目のお願いに入る前に、従来AO推薦入試と呼ばれてきた「総合型選抜」と、従来、学校(一般)推薦や公募制推薦と呼ばれてきた「学校推薦型選抜」について話をします。前者は出願開始日が9月1日と決められています。後者の出願開始日は11月1日と決められています。ともにいわゆる推薦入試ですので、一般入試(学力入試)と大きく異なる点は、大学入学前に研究機関である大学で何を研究し、そのためにどのような準備をし、どのような学修計画をたてて研究していくのかを高校生の皆さん自身が設定していません。合格できません。そのためには研究したいテーマに近い専門書を読んだり、大学で行われている研究についての膨大な知識が必要です。朝補習から始まる平常の普通科高校生活で、部活動も行っているとなかなかそのための時間を割くことができませんが、今はどうでしょう?”自分が自分の最大の応援者”となって、将来の自分のために時間を有効活用して欲しい。出願開始後から取り組んで間に合うような代物ではありません。1・2年生はまだまだ時間はある。と考えず、着想する期間、行動を起こす期間と捉えてください。3年生は行動を起こしてください。総合型、学校推薦型のどちらかを考えているのであれば是非とも行動を起こしてください。

○オンライン学習について・・・課題や調べ物を独力で行っていると多くの壁にぶつかることもあり、投げ出してしまう要因になるのではないのでしょうか? 2・3年生であれば昨年度まで取り組んできたclassiを利用した、質問、動画学習で苦手を克服してください。1年生を含め、無料オンライン学習として、東進ハイスクール・東進衛星予備校の「自宅オンライン講習」(無料)、数研出版(東京都)の、高校数学問題集や教科書の解説動画(数I~III、数A~Cを網羅)、そのほか同社の数学教科書の解説動画、数学の復習プリント教材、新高校1年生向けでは中学校数学の復習と高校数学の先取りなどもあります。また5月末に予定している英検向けには、公益財団法人日本英語検定協会と株式会社教育測定研究所が運営する会員サイト「英ナビ!」では、英検公式学習サービス「スタディギア for EIKEN」ベーシックプランを5月6日まで無料で提供しているなど、各種コンテンツも有効活用してみてください。

PTA 会員の皆様へ(渉外部より)

令和2年度宮崎南高等学校「PTA総会の中止」と「総会資料等の配付方法」について

4月25日(土)に予定されておりましたPTA総会中止の御案内につきましては、生徒を通じて4月8日付文書にて全家庭にお知らせしておりましたが、4/21(火)からの学校休業にあわせてPTA総会に関する日程を以下のようにいたします。

- PTA総会資料等配付・・・・・・・・・・5/8(金)の終礼で生徒を通じて配付
- 議事承認に係る「承認票」・・・・・・・・5/20(水)までに生徒を通じて学級担任に提出(郵送でも可)
- 議決の結果等報告・・・・・・・・・・集計、確認の後6月中に報告予定
- PTA総会二次集会・・・・・・・・・・総会中止に伴い二次集会も中止

※上記の日程変更に伴いましてPTA役員および学級理事に関する諸会議についても日程を以下のようにいたします。

- 4/24(金)PTA役員会(新旧拡大) → 5/7(木)18:30~
- 5/11(月)役員による承認票集計作業 → 5/22(金)15:00~
- 5/14(木)第1回PTA理事会 → 6/5(金)17:00~
- 5/15(金)PTA役員・学級理事と担任の懇親会 → 中止

以上宜しくお願いいたします。