

先生方からのメッセージ

4月21日(火)

担当	先生からのメッセージ
3年1組 担任	<p>みなさん、こんにちは！！お元気ですか？毎日、一体何をしていますか？ 時間がたくさんあるので、きっと勉強をたくさんしていることでしょう！ 先生からは、この臨時休業中に「やろうと決めてやっていること」を紹介します。興味がなくても少しだけお付き合いください。 その前に、この2ヶ月間、心にとどめている言葉があります。 「人から言われてやった練習は、努力とは言わない。」(MAJOR：茂野吾朗) 「努力すれば、必ず報われるとは限らない。 しかし、成功した者は皆すべからく努力している。」(はじめの一步：鴨川会長) この言葉を胸に秘めて、毎日(のように)やっていることは… 学校では、①授業の準備をする。(みんなと再会したら楽しい授業ができるように！) ②K先生と社会的距離を保って、ランチをする。(癒やしの時間です) 家庭では、①リフティングをする。(趣味、習慣です) ②息子と一緒に走る。(体づくり、再開したらキレキレに動けるように！) ③勉強する。(勉強しろ！と息子にばかり言っているから…) 先生は弱い人間なので、正直なところ帰宅してから「家庭では」の3つを続けるのは苦しい時もあります。というか毎日苦しいです。でも、弱い自分に負けたくないし、後悔したくない。そして、学校が再開したら、少しでも自信を深めた自分でみなさんの前に立ちたいと思っています。だから、続けます…。 また共に学校生活を送ることが出来る日を楽しみに！！共に頑張ろう！！</p>

次のページに続く>>>

2年1組 担任	<p>みなさん、こんにちは！毎日健康に安全に過ごせていますか？</p> <p>今年転勤してきて、みなさんと活動することをすごく楽しみにしていました。</p> <p>「学校の桜の木の下でみんなで写真を撮りたかったな。」「みんなや船迫中学校のこといっぱい教えてほしいな。」など、願いは挙げればきりがありませんが、気持ちを切り替えて、お互い今やれることをしっかりやりましょう。</p> <p>体を動かす機会が減っているので、体力をもてあましている人もいます。そこで、体の中でも最も大きな筋肉である大腿筋（ふともも）、広背筋（肩から背中にかけて）のストレッチを紹介します。</p> <p>〈大腿筋〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①足を肩幅の1.5倍くらいに開く。 ②ゆっくり息をはきながら、おしりを膝の高さまで下げる。 ③ゆっくり息を吸いながら、少しずつ戻す。 <p>〈広背筋〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①両手を顔の横で上にまっすぐ伸ばす。 ②両手を耳の横まで下げ、Wの形のように手を横に広げる。これらを10×3セット。 <p>学校が再開した時に、お互い元気な姿で会えることを楽しみにしています！</p>
------------	---

読書のすすめ

担当	メッセージ（読書の良さ・お勧めの本など）
支援員	<p>長い休みになってしまいました。思いがけずできた時間をどうしたら・・・。</p> <p>と、思った時、忙しい・疲れたと読まずに積み上げてきた本が目に入りました。</p> <p>そうだ、本を読もう！と思いました。「あーあ」と思っていた時間が、「そうだそうだ」「次はどうなる？」と、満ち足りた時間になっていきます。（ちなみに読んでいる本は「指輪物語」—映画「ロード・オブ・ザ・リング」の原作です。読み始めたら、止まらなくなり、2時間限度にしています。）</p> <p>同じ時間なら、一人でできる楽しい時間をもってください。朝読書をしていた気持ちで、生活の中に是非読書の時間を。</p> <p>・・・余談になりますが、作者のトルキンは、試験の採点中に白い解答用紙を見つけ、ふと思いついてそこに『地面の穴の中に、ひとりのホビットが住んでいました。』と書いたそうです。それが世界的なベストセラー「指輪物語」の始まりだった、ということです。何がきっかけになるか分かりませんね。</p>