



## 活動の源を大切に

校長 渡辺 一信

1. 平成28・29年度 東京都研究指定校「道徳教育推進拠点校」 【徳】
2. 平成28・29・30年度 東京都研究指定校「スーパーアクティブスクール」【体】

港南中学校創立55年の2学期も あとわずかとなりました。

2学期は全校生が、学習、生活、行事等に一生懸命取り組んだ成果の多い学期でありました。特に、今年度は、東京都研究指定校「スーパーアクティブスクール」の研究に取り組み、成果を上げることができました。先日の保護者会全体会にてその成果をパワーポイントで報告をしました。「スーパーアクティブスクール」とは、体力向上に対する生徒の意識を啓発して健康・体力向上の行動を実践していくようにする取り組みであります。東京都の体力向上の施策であります。この取り組みをしている中学校は、港区内では港南中学校だけです。港区の中学校を代表してこの研究に取り組みました。そして、その成果を区内の中学校に報告して還元していくことが港南中の役目でありました。

健康や体力の向上を図る実践には、健康に必要な知識・技能、体力を高める知識や運動技能を身に付ける必要があります。そして、その知識や技能を活用して健康・体力を高める生活、アクティブライフを実践することです。

多くの中学校では、体力向上のために走ったり、跳んだり、投げたりと練習するのですが、港南中学校は「運動するための体力」もすべての活動の基盤となる健康な体「健やかな体」づくりを中心に取り組み、その結果として運動するための体力を向上させようと考えました。そのためには、生徒は、健康三原則を実践して「よりよく生きる力」を身に付けることを当面の目標として目指しました。

健康三原則の実践とは、運動、健康（生活習慣）、食育の3つの部門から健やかな体づくりに取り組み、その結果として体力が向上するようにすることです。

運動部門は、体力を高める運動や活動を実践する。健康部門は、1年次睡眠と生活習慣・2年次生活習慣病を予防する望ましい生活習慣・3年次ストレスと上手に向き合い3年間でセルフマネジメント力を身に付けるのです。そして、食育部門は、「朝食の大切さを知る」に焦点化して望ましい朝食（野菜を摂る）習慣を身に付け健康的な食事について自ら考え判断して生活をするようになりました。

食の大切さを理解し朝食の改善や好き嫌いで食事（給食）を残さないようにするなどの改善がみられるようになりました。睡眠やストレスの対処など健康についての考え方も変わってきました。そして、運動の大切さを新たに認識した。運動効果は、体力向上だけでなく、脳の働きを良くするや集中力、脳機能の活性化、やる気を高める、うつや不安状態を低減する、気分などのストレスを軽減するなどの効果があることを知ることができました。

中学期のスポーツ習慣や食習慣、健康観などは、高齢化時の健康に大いに関係があることが知られるようになりました。人生100年の時代に生きる子供たちの元気の源は中学・高校期のアクティブライフにあることを知りました。

今年も1年の過ぎるのがとても速く、3年生は3年間の中学校生活の締めくくりとなる重要な時期です。避けて通らないわけにはいかない通過点です。今、この1点に意識を集中して後悔のない生活をしなければなりません。3年生は、この重大な時を自分の力で乗り越えてほしいです。

<港南中生の様子>

○11/9(金)平成28・29・30年度東京都教育委員会スーパーアクティブスクール研究指定校  
研究発表会「知・徳・体のバランスのとれた生徒の育成」

<p>&lt;食育部門&gt;</p> 	<p>&lt;運動部門&gt;</p> 	<p>&lt;運動部門&gt;</p> 
<p>&lt;健康部門&gt;</p> 	<p>&lt;E組食育部門&gt;</p> 	<p>&lt;3年女子リズムなわとび発表&gt;</p> 

<生徒の活躍>

- 地球温暖化防止全国ネット 低炭素杯2019 奨励賞 港南中学校(運河学習の取組)  
「東京海洋大学と連携した環境教育プログラム  
～ 鉄と炭で運河を救え ～」
- 第34回全国硬筆コンクール 規定の部 特選 松井 大翔(3年)  
規定の部 銀賞 菊地 浩介(2年)

○カウンセラー 鈴木定子(火曜日)

○カウンセラー 奥村真紀(木曜日)

教育相談室直通電話 03-5462-9100 (月・木 限定)

<12月～1月 の主な予定>

<p>15日(土) 入試相談始 17日(月) 生徒会朝礼・専門委員会 18日(火) 1年マナー教室⑤⑥(都立芝商業) 19日(水) 職員会議 20日(木) 中央委員会 21日(金) 給食終 22日(土) クリーン作戦 23日(日) 天皇誕生日・24日(月) 振休 25日(火) 終業式 26日(水) 冬季休業日始</p> 	<p>7日(月) 冬季休業日終 8日(火) 始業式・給食始・スポーツセミナー(ブラインドサッカー) 9日(水) 避難訓練・職員会議 11日(金) 専門委員会 14日(月) 成人の日 15日(火) 朝礼・安全指導 16日(水) 区教育研究会 17日(木) 中央委員会 18日(金) 第3回漢検 19日(土) 土曜日授業・PTA定例会 1330 23日(水) 私立推薦入試始・都立推薦出願</p>
--	--

保護者・地域の皆様、本校の教育活動へのご理解・ご協力ありがとうございました。  
教職員一同、さらなる発展に向け、努力して参ります。来年もよろしくお願いたします。

港区立港南中学校

電話 03(3471)0238 ファクシミリ03(3471)0239

電子メール [konan-js@minato-tyky.ed.jp](mailto:konan-js@minato-tyky.ed.jp)

ホームページ <http://konan-js.minato-tyky.ed.jp/>