校長通信 令和３年度２３号 令和４年１月２８日

和歌山市立河北中学校　校長　戸川定昭

３学期がスタートして、約３週間が過ぎました。子供たちは、マスク着用、手洗い等を行い、感染拡大防止に努めながら、学習しています。特に３年生は、入試を控え、休憩時間にも、問題集を開いて勉強している生徒が数多くいます。

和歌山市を中心に、新型コロナウイルスの感染者が増え、県内では、連日、３００人以上の感染者が出ています。３年生は、今週末から県内私学の入試も始まります。このような状況の中、感染防止を少しでも徹底するため、今週から部活動を停止させていただきました。

なんとか、この第６波を乗り切り、通常の学習活動をできるだけ早くスタートさせたいと思いますが、なかなか先が見えない状況です。保護者の皆様には、学校の取組をご理解いただきますとともに、お子さまには、不要・不急の外出を控えるようご指導方、よろしお願いします。

≪一人稽古の大切さ≫

部活動を停止している中、如何に工夫し、筋力を維持、もしくは高めたり、技術をアップさせるかは、一人一人の心がけで大きく変わって来ます。そこで、お勧めしたいのは、一人稽古（一人練習）です。その競技で使う筋肉を強化するトレーニングを行う。持久力を高めるために、密を避けて、ランニングを行う。ラケット、バット、竹刀を使う競技は、正しいフォームを意識しながら素振りを行う。・・・など、一人でできる稽古・練習・運動を工夫して行うことが重要だと思います。

私も、学生の頃、鏡や反射するガラス窓に映る自分の姿を確認しながら、竹刀を構えて、姿勢を確認し、矯正したり、相手をイメージして素振りをしたりしていました（今もしています）。一人稽古を繰り返すうちに、色々なアイデアが出てきて、それを取り入れるなど工夫もできます。今は、たいへんな時期ですが、そのような工夫をして、個々の技能を高めていってほしいと思います。また、そのような取組が、その競技力向上だけでなく、他のことにも役立つことがきっとあると思います。運動部だけでなく、文化部も同様です。

≪コミュニケーションの大切さ≫

校長通信前号で、私の肉離れについてお話したところ、多くの生徒が、「校長先生、脚大丈夫ですか」と声をかけてくれました。心優しい生徒が多く、本当にうれしい気分になりました。それと同時に、言葉の大切さ、コミュニケーションの大切さを実感しました。

今年度、育友会生徒指導部の方々が、部長さんを中心に、定期的に、朝、校門に立って、登校してくる子供たちに、笑顔で、挨拶をしてくださっています。校門が、とても温かい雰囲気になっています。この時も挨拶の大切さ、言葉の大切さ、コミュニケーションの大切さを感じています。育友会生徒指導部の皆様、ありがとうございます。