



南天

平成28年 2月26日
南種子町立南種子中学校
校長 西村 真

行動体力と防衛体力

あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、行動体力とは、人間として生存、生活するための基礎的な能力で、大きく身体的要素と精神的要素から構成されます。そして、身体的要素は「行動力（運動と連動性）」と「防衛体力」に分類される力があります。

行動体力は走る、跳ぶ、投げるなどに代表される身体活動を実行するための体力です。その行動力は、筋持久力、全身持久力、柔軟性などの「健康関連体力」、筋力、パワー、瞬発力などの「行動を起こす能力」、敏捷性、平衡性、巧緻性などが「行動を正確に行う力」の3つに分けてのことです。現在、学校の新しいスポーツテストでは、20mシャトルランで全身持久力、上体起こしで筋持久力、反復横跳びで敏捷性、握力で筋力（以下省略）等を測る種目を行っています。

一方、防衛体力は外部の環境が変わっても身を一定に保とうとする能力（恒常性、ホメオスタシス）や外部からの刺激にしっかりと対応する能力（適応性）、いろいろな病原菌に対する抵抗力（免疫力）などの働きによって、健康を積極的に維持しようとする自動調節能力のことをいいます。（長寿科学振興財団HPを参照）

普段、体力というと「行動体力」に注目しがちですが、とくにインフルエンザが流行するこの時期、「防衛体力」を意識することが大切です。いち早くインフルエンザに罹患してしまつた私が言うと説得力がないのですが特にこの時期、手洗い、うがいを励行し、よく食べ、よく眠り、防衛体力を高めてもらいたいと思います。

3月の行事予定

- 2日(水) 生徒朝会
- 3日(木) 3年公立高校入試事前指導
- 7日(月) 学習相談日
- 8日(火) 公立高校入試(～9日)
2年クラスマッチ
1年クラスマッチ
- 9日(水) 3年クラスマッチ
- 10日(木) 卒業式予行、卒業式準備
- 14日(月) 第22回卒業式(下校バス 12:30,17:00)
- 15日(火) 公立高校合格者発表
公立高校二次募集枠発表
- 16日(水) 5限授業(下校バス 15:30,17:00)
春分の日、たねがしまロケットマラソン大会
- 20日(日) 振替休日
- 21日(月) 生徒会専門部会
- 22日(火) 公立高校二次入試
- 24日(木) 修了式、大掃除(下校バス 12:30,17:00)
公立高校二次合格者発表
- 25日(金) 辞任式 8:50～(下校バス 10:00,17:00)
PTA送別会
町「少年の翼」(秋田県大館市～31日)
- 28日(月) ※ 春休み中の下校バス時刻
12:30, 17:00 (※但し、日曜日は12:30のみ)



入賞おめでとう!

- ※()は学年
- ☆ 町「子どもの主張」作文コンクール
特選(町広報誌掲載) () ()
特選 (), ()
入選 (), ()
 - ☆ 種子島地区武道大会 柔道競技 中学生男子の部
優勝 ()
準優勝 ()

人権同和教育一斉学習会

国立療養所星塚敬愛園の園長上野正子先生と、榕城先生をお招きして、2月3日(水)に「人権同和教育一斉学習会」を実施しました。茶園先生は、上野さんのこれまでの人生とそこから学んだ自分の差別を受けたり分かったりした。生徒たちも真剣に耳を傾けるとともに、誤った情報や偏見で人を差別をしてはならないことを学ぶことができました。この様子は2月10日(水)の南日本新聞にも掲載されました。



島内公立高等学校出前授業

2月9日(火)に種子島高等学校と種子島中央高等学校の先生方に来ていただき、2年生が体験した。前授業を体験した生徒たちは、各高等学科の特色の説明を受け、その後、社会科1つ、電気科と生物生産科の中から1つの、合計2つの自分の受けてみたい授業を選択し、意欲的に授業を体験していました。生徒たちは、自分の進路を真剣に考えるとてもよい機会になったことと思います。



職業人講話

1年生を対象に、2月25日(木)に町内外の6つの事業所の方々に講師として「職業人講話」を実施しました。生徒たちは、自分の興味関心によって2つの職種を選択して講話を聞きました。それぞれの仕事の内容、その職業に就く方法、喜びや苦勞等を分かりやすく話していただきました。この貴重な体験は、生徒たちにとって、働くことの意義や望ましい職業観を学ぶのに、大いに役だったことと思います。



PTA奉仕作業ありがとうございました!

2月21日(日)に実施されたPTA奉仕作業では、多くの保護者の方々に朝早くから、熱心に除草作業を行っていただき、本当にありがとうございました。卒業式を前に校内がきれいになりました。

