

緑が丘だより

2017年3月1日(水)
綾川町立綾上中学校 第12号

【学校教育目標】 : 明るい未来を創造する 心豊かでたくましい生徒の育成

<http://www.edu.ayagawa.ed.jp/ayakami-j/>

弥生 (やよい)

「弥生」の「弥(いや)」は、「いよいよ」「ますます」などの意味が、「生(おい)」は、「生い茂る」と使われるように「草木が芽吹く」という意味があり、草木がだんだん芽吹く月であることから、弥生となったといわれています。【語源由来辞典から】

冬景色だった野山に、薄緑色の小さな芽が出始めます。草木が芽を出すことを「下萌(したもえ)」「草萌え」といい、一雨ごとに春が近づき、芽が大きく膨らむのを助けています。この雨のことを「木の芽起こし」といいます。また、この天候の移ろいを「木の芽晴れ」や「木の芽冷え」、「木の芽風」などと呼ぶこともあります。

そして、土の中では、冬ごもりをしていた虫たちが活動を始めます。このことを「啓蟄(けいちつ)」といい、「啓」は開く、「蟄」は冬眠している虫を意味しています。

3月3日は「桃の節句」といわれますが、本来は五節句【人日(1月7日) 上巳(3月3日) 端午(5月5日) 七夕(7月7日) 重陽(9月9日)】の一つ「上巳の節句(じょうしのせつく)」というそうです。

【暮らし歳時記から】

さて、みなさんのご家庭では、お内裏様とお雛様をどのように並べていますか?

内裏(だいら)とは「おおうち」ともいい、天皇の住まいである御所のことで、お内裏様とお雛様が幸せの象徴となっています。

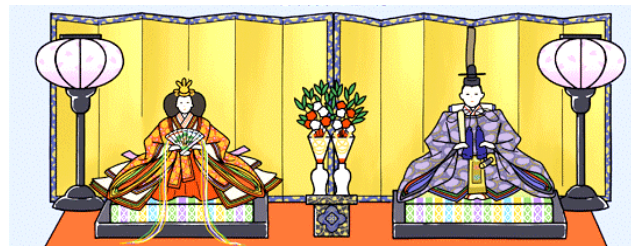
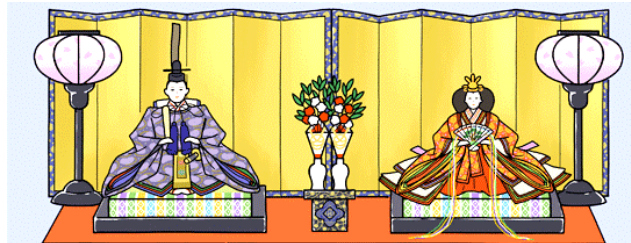
日本古来の並べ方は、左上位の考え方により向かって右に男びな、左に女びな(人形側から見ると、左上位で左に男びな)でしたが、昭和天皇が国際マナーに則して右上位に並ぶようになってからは、向かって左に男びな、右に女びなを並べるようになりました。今でも伝統を重んじる京都などでは、日本古来の並べ方をしているそうです。

桃の節句に飾る桃の花は、まだ蕾(つぼみ)で開花はしていませんが、この頃の雪解け水を「桃花水(とうかすい)」と呼ぶそうです。また、桃の実は、水分が多いため夏の「水菓子(みずがし)」と呼ばれ、平安、鎌倉時代には珍重されていました。

そして、昼と夜の長さが同じになる「春分」(3月20日)。

春分の日を中日に前後3日を含めた7日間を「春の彼岸」といいます。「暑さ寒さも彼岸まで」というように、季節の変わり目の寒さや暖かさを体で感じる事ができる頃でもあります。校庭に植えられている寒桜の花も蕾を膨らませ、何輪か開花しています。また、正門から続く水仙ロードの水仙も葉の間から蕾が顔をのぞかせています。

今年度、綾上中学校をさまざまな場面でご理解とご協力、応援していただきありがとうございました。今後とも、ご支援と見守りをよろしくお願いします。



第55回卒業証書授与式

平成28年度 第55回卒業証書授与式を3月10日(金)9時30分より挙行いたします。

綾上中学校から巣立っていく卒業生を教職員、在校生一同、厳粛で温かい卒業式で祝福したいと考えています。

ご多用とは存じますが、万障お繰り合わせのうえ、ぜひご出席くださいますようお願い申し上げます。



校章・生徒会マスコットさんちゃん



平成27年度卒業証書授与式より

体力向上をめざして

昨年末、スポーツ庁から2016年度、小学5年生と中学2年生を対象とした「全国体力・運動能力、運動習慣調査」(全国体力テスト)の結果が公表されました。全国平均では、女子が前年度に続き、実技8種目の合計点の平均値を小中ともに過去最高を更新し、男子も前年度よりも上昇していました。しかし、香川県の生徒の成績は2008年度以降全国平均を下回る状況が続いています。本校の生徒の結果をしてみると、各学年いくつかの実技種目では全国平均を上回り体力要因の筋力・敏捷性はあるものの、スピード・瞬発力・筋持久力・柔軟性に乏しいことがわかりました。

本校では、生徒の体力向上を目的に、昨年度から外部指導者を招き「体幹トレーニング講習会」を開催しています。今年度も、第1回「体幹トレーニング」を9月行いましたが、第2回を3月13日(月)に開催する予定です。体を樹木にたとえると、「体幹」(胴体)にあたるのが「木の幹」になります。大地にしっかりと根を張った大木は、幹が太く、枝葉をしっかりと伸ばし、力強さを感じさせます。その樹木と同じように、体の中心部である「体幹」が安定すれば、枝葉にあたる腕や脚の力を十二分に発揮することができます。トップアスリートもこの「体幹トレーニング」と「ストレッチ」をセットで行い、自分の体の深層部に眠っている筋肉を目覚めさせながら強く鍛え、全身のバランスを整えています。このトレーニングを継続していけば「けがや腰痛の予防」につながるだけでなく、「物事をポジティブに捉える」「勝負どころで集中できる」「行動力がつく」など、脳やメンタル面にもいい影響が出るそうです。毎日の運動により、体力を維持させることは【生涯を健康に過ごす】ことにもつながります。生徒たちの体力向上をめざし、保体の授業や部活動で体幹トレーニングを継続して行っています。



H27 体幹トレーニング



4月の主な行事予定

6日(木)	着任式・始業式	18日(火)	全国学力・学習状況調査
7日(金)	入学式	23日(日)	授業参観・PTA総会
11~14日(火~金)	修学旅行(沖縄方面)	24日(月)	振替休業日