

緑が丘だより

2018年2月1日(木)
綾川町立綾上中学校 第11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/>

絹更月・衣更月(きさらぎ)

2月は、旧暦で「如月」(きさらぎ)といいますが、「絹更月」や「衣更月」とも書きます。この二つの漢字は、「まだまだ重ね着が欠かせない」という意味を含んでいます。そういうしながら、2月を「雪消月」(ゆきげづき・ゆきぎえづき)と呼ぶのは、陽がだんだんと長くなり雪が解け始めるからだといわれています。また、2月には梅の花が芳(かんば)しく咲き始めることから「梅見月」(うめみづき)ともいいます。この季節に咲く梅は、「春告草」(はるつげぐさ)とも「風待草」(かぜまちぐさ)ともいい、春の訪れを知らせる目安となっています。



つぼみ膨らむ玄關の紅梅

春めいた東から吹く風を「東風」(こち)といいますが。この暖かい風が吹き抜けると、凍(い)てついた大地や池などに張りつめた氷が溶けていきます。春を運んでくる風に「朝東風」(あさごち)、「梅東風」(うめぐち)、「雲雀東風」(ひばりごち)、「鮭東風」(さけごち)、「鱒東風」(さわらごち)などの名前をつけ、待ち望む様子を表現しています。「東風」は、万葉集では「あゆの風」とも表現されており、もともとはロシアで生まれ、国境を超えて親しまれている言葉です。【こころときめくことばの12か月より】

春に向かって少しずつ変わっていく陽ざしや風に名づけられた言葉、春の兆しを感じさせる言葉がたくさんあります。



日脚が伸びる(ひあしがのびる)・日照時間がだんだん長くなること

三寒四温(さんかんしおん)・・・3日寒い日が続く、その後4日は暖くなる状態

牡丹雪(ぼたんゆき)・・・早春の水けを含んだ雪

薄氷(うすらい)・・・三寒四温の天気が続く中、早朝、張る薄い氷

余寒(よかん)・・・寒が開けたのに冷え込みが続いていること(残寒ともいう)

三冬尽きる(みふゆつきる)・・・初冬・仲冬・晩冬の三つの冬が終わりを告げること

そして、これらの言葉の情景を感じるとともに、一足早く春を告げる「露の臺」(ふきのとう)などの山菜も凍った土の中から芽を出すなど、春の息吹を感じる季節となります。

体幹トレーニング講習会



1月9日(火)の午後、講師に左達先生をお迎えし、今年度2回目の体幹トレーニングを行いました。今回は、「校内駅伝大会」に向けて、持久力をつけるためのトレーニング方法を教えていただきました。体幹トレーニングを始めて3年目になりますが、その成果は、新体力テストの結果に少しずつ表れてきています。スピードや瞬発力が身についてきたものの、力強さや粘り強さ、柔軟性はまだまだ鍛えていく必要があります。教えていただいたトレーニングは、「インターバルトレーニング」と



いい、①10m全力ダッシュ ②10m呼吸を整えながら普通に歩く、を繰り返す方法です。心拍数を上げたり下げたりすることで心肺の強化が図れる方法です。このトレーニングを積み重ねて持久力を高め、体力を向上させていきましょう。

残念！校内駅伝大会できず！！

1月28日(日)に開催予定だった「校内駅伝大会」は、降雪と低温のため体育館での「長縄とび大会」に変更しました。耐寒訓練などの体力づくりや、チームの櫂(たすき)に生徒一人一人がそれぞれの思いを寄せ書きするなど準備を重ねてきましたが、13時30分の時点で雪が降り続き気温も下がってきたため変更しました。この日を目指して練習を積み重ねてきた生徒や、昨年の記録を更新し区間賞を狙っていた生徒たちにとってとても残念なことでしたが、ここ数日続いている48年ぶりの寒波という自然の力に勝つことはできませんでした。急ぎょ変更した「長縄とび大会」でしたが、足などのけがで駅伝大会に出場できないと思われていた生徒も長縄の回し手として出場し、どの学級も心一つにして挑戦しました。チームによって人数の差が多少ありましたが、そんなことも気にせず全員で声を出し一生懸命、記録に挑戦してくれました。

大会の変更にも関わりませず、また、寒い中、体育館へ応援に駆けつけてくださった保護者のみなさま、生徒への熱いご声援ありがとうございました。

【長縄とびの結果】

<学級対抗>

優勝 1年2組 (25回)
準優勝 1年1組 (20回)

《チーム対抗》

第1位 1年1組A (106回)
第2位 2年1組B (88回)
第3位 2年2組A (86回)



体育館で耐寒訓練

運動場で耐寒訓練

インフルエンザ等の感染症に注意！

香川県にインフルエンザ流行警報が発令されています。インフルエンザ等の感染症は、「飛沫感染」と「接触感染」によって広がるといわれています。感染経路を断つためには、**①手洗い ②マスク ③体調管理 ④温度・湿度 ⑤換気 ⑥水分補給**等が有効といわれています。特に、正しい手洗いは大切です。寒いからといって流水に手をあてるだけではなく、しっかりと石鹸で手洗いをし、アルコールで消毒をしましょう。



3月の主な行事予定

12日(月)	授賞式・3年生を送る会	23日(金)	修了式・離任式
13日(火)	卒業証書授与式	26日(月)	学年末休業日開始