

個の能力を伸ばし、自立して社会の形成者となるための資質を養う教育の推進

月中だより

令和8年6月2日
第2号
月形町立月形中学校
発行者：清水 一伸

One Team, One Rhythm

リズムに乗って1日がスタート ～朝体操が育む力～

令和8年度の新たな取組として、本校では「朝体操」を実践しています。本格的にスタートしたのは5月からですが、これまで朝学習や朝読書として活用してきた時間を見直し、毎週月・水・金の週3日間、全校生徒と教職員が一緒になって身体をリズムカルに動かしながら、さわやかに1日のスタートを切っています。現在は、今先生が内容を組み立てた約3分間のオリジナルエクササイズを、動画を流しながら全員で取り組んでいます。短い時間ではありますが、音楽に合わせて身体を動かすことで、学校全体に明るく活気のある雰囲気広がっています。

この実践の目的は、単に体力や運動能力の向上だけにとどまりません。運動生理学や脳科学の視点から、「生活リズムを整えること」や「学習への集中力を高めること」など、多面的な効果を期待して進めています。朝の時間に適度な運動を取り入れることで、脳や身体が活性化し、その後の授業にも落ち着いて集中できる環境づくりにつながると考えています。また、仲間と息を合わせて身体を動かすことで、学年を越えた一体感やコミュニケーションの広がりも感じる事ができます。

さらに、この取組は、月形町が平成26年から連携協定を結んでいる北翔大学ともタイアップしながら進めています。大学の専門的な知見を活用し、運動による心身への効果について総合的な実証を重ね、生徒一人一人の成長につながる活動となることを期待しているところです。日々の継続が、生徒たちの体力や集中力だけでなく、自己肯定感や学校生活への意欲向上にもつながっていくことを願っています。

実際に生徒たちの様子を見てみると、呼吸を整えながらリズムに合わせ、全身を大きく使って意欲的に取り組んでいます。最初は少し照れた様子も見られましたが、回数を重ねるごとに動きにもまとまりが生まれ、エクササイズ終了後には自然と笑顔がこぼれています。「朝から身体を動かすと気持ちがいい」「授業に集中しやすくなった」といった声も聞かれるようになり、取組の効果を少しずつ実感しています。まさに「継続は力なり」を体現できる活動として、学校全体で定着を目指していきたいと思えます。

また、先日は小学校から中川教頭先生と千葉先生が視察に来て、それぞれ以前担任していた学級に入り、生徒たちと一緒に朝体操に取り組んでくれました。久しぶりの再会の中、交流を深めることができ、小中のつながりを感じられる貴重な機会にもなりました。



なお、この活動の一端を体育大会でも披露する予定です。日頃の取組の成果や、生徒たちが楽しみながら一生懸命に活動する姿をぜひご覧ください。

5月の振り返り



5/7 避難訓練

今年度の春の避難訓練は、火災の発生を想定して実施しました。訓練では、避難経路や避難時の行動について確認しながら、全校生徒が真剣な態度で取り組みました。

避難後には、消防署の方々から、避難する際の留意点や火災時に大切な行動についてご指導をいただきました。また、学年代表生徒による放水訓練も行い、消火器の使い方や初期消火の方法について確認しました。

5/8 生徒総会・いじめゼロ宣言



今年度前期の生徒会活動について、生徒総会を開催し、全校生徒による活動内容の確認を行いました。総会では、各委員会や生徒会本部の取組に対して、各学級から多くの質問や意見が出され、活発な審議が行われました。また、全校生徒が安心して過ごせる学校づくりを目指し、PTA 総会でもお伝えしている本校のいじめ防止対策の一環として、「いじめゼロ宣言」を実施しました。生徒会役員や各学級の代表生徒が、いじめのない学校をつくっていく決意を全校の前で発表しました。

5/8 食育授業

明治食育セミナー出前授業

「みんなは大丈夫!?見直そう!水分補給」という演題で、中村仁美さんを招いて食育授業を行いました。

熱中症の症状が出るしくみや水分補給の大切さについて学び、家庭にある食材で簡単に作れる水分補給飲料の作り方を教えていただきました。



5/13 PTA 理事会

今年度の活動の具体について、体育大会への協力等について協議を行いました。持続可能で、負担感なく参加しやすいPTA 活動とするため、PTA 役員や理事の皆様の負担を軽減しつつも、内容を充実させた活動としていくことを確認しました。学年委員会については、昨年同様、「今先生のエアロビクス教室」を2月に開催する予定です。

行事の時期が近づきましたら、保護者の皆様にご案内いたします。



5/15 花壇花植え・戸外清掃

今年度も月形町より花の苗をいただき、校内の花壇を整備することができました。色とりどりの花が学校を彩り、明るい環境づくりにつながっています。いただいた花を全校で大切に育てていきたいと思っています。ありがとうございました。



5/15 修学旅行報告会

4月に実施した修学旅行のまとめとして、3年生が自主研修で学んだ内容や活動を通して感じたこと、今後に生かしたいことなどを、発表しました。各班では、研修テーマに沿って訪問先で学んだことを分かりやすくスライドにまとめたり、クイズを取り入れたりするなど、工夫を凝らした発表が行われました。

どの班も、自分たちの学びをしっかりと伝えようとする姿が見られ、大変充実した発表会となりました。

また、お忙しい中、参観にお越しいただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

