



○ 令和6年度の開二中のスローガンは、「開二魂の復興～それから～」です。

○ そして、合言葉は、「共感・感謝・敬意」です。

校長 牧野 英一

今回は、10月の全校朝会で話した内容をお伝えします。

### 1 改めて自らの姿勢について考えてみる。

1学期に開二中生が「共感・感謝・敬意」の気持ちを双方向で相手に伝えるため、ルールやマナー、身だしなみ、あいさつ、拍手の意味について話をしました。

今学期は、姿勢やお礼、あいづちなどの意味や方法について皆さんと一緒に考えていきたいと考えています。

本日は、改めて姿勢について考えてみたいと思います。そもそも姿勢とは何だと思いませんか。少し考えてみてその後、前後の人で共有しましょう。私は姿勢とは、自分の心の中を姿勢という形で外に表現しているのではないかと考えています。

身だしなみやあいさつの原点と考えることもできますね。なぜなら、どんなに身だしなみやあいさつを大切に生活していても、肝心の自分の姿勢が乱れていては相手に気持ちが伝わらないからです。

心を直接相手に見せることはできませんので、姿勢を通して間接的に自分の心の中を相手に見せていることとなります。

皆さんの姿勢は、幼稚園や保育園時代から始まり、小学校6年間、そして、中学校時代と10年以上の年月でつくられた習慣です。ですから、自分自身の姿勢を意識することは、とても難しいことです。

9月9日から実施した授業観察を通して、確信を得たことがあります。それは、授業中に姿勢が良い生徒は授業に集中しており、反対に姿勢の悪い生徒は集中していないことです。なぜでしょうか。それでは、姿勢が悪い場合の体への影響を考えてみましょう。

(1) 十分に息を吐いたり吸ったりできないため、呼吸が浅くなり酸素不足になります。

(2) 内臓が本来の位置ではないため、働きが落ちるので消化が悪くなります。

(3) 不自然な姿勢となるため、肩こりなど疲労がたまりやすくなるので目が疲れます。

(4) その結果、気分がすぐれなくなり、集中力が落ちるので脳が働かなくなります。

このような悪循環が始まります。それでは、姿勢を整えるとどうなるでしょうか。

A 体に十分に酸素を取り入れるため呼吸や内臓をはじめ体全体の働きが高まり血液の循環がよくなります。

B その結果、気分が良くなり、集中力が高まるので脳が働きやすくなります。

このような好循環が生まれます。皆さんは、毎日学校で約6時間椅子に座って過ごしています。成長期である中学生が椅子に座る姿勢は、授業に集中できるか、できないか、だけではなく、皆さんの体に重大な影響を与えています。

### 2 椅子に座る際に姿勢を整える具体的な方法

それでは、椅子に座る際に姿勢を整えるポイントを伝えます。まず前後で組んでください。

(1) 前の人は椅子をプール側に向けお尻を深く座り、背中を椅子にしっかり付けてください。

(2) 正面を向いて、頭の後ろ、背中、骨盤を一直線にしてください。

(3) 膝から下を地面と垂直にして、足裏全体を地面につけてください。後ろの人は、真横から見てください。

今の皆さんの体勢が、理想的な座る姿勢と言われています。

### 3 立った際に姿勢を整える具体的な方法

それでは、次に立った際に姿勢を整える具体的方向を伝えます。前後で組んでください。

(1) 前の人は体をプール側に向け、右足か左足をゆっくり膝の高さまで上げてください。

(2) 足を上げたままバランスをとり、足裏で重心を安定させてください。足の踝と踝の丁度中心に重心を置くことがポイントです。後ろの人は、真横から見てください。

(3) 耳・肩・足・くるぶしの中心が一直線になり、足裏で重心が安定していると思います。そのまま姿勢を変えずに足を下ろしてください。

今の皆さんの体勢が、理想的な立つ姿勢と言われています。壁に頭の後ろ、背中、お尻、踵をしっかりと付けても同じ姿勢をつくることができます。今後、授業観察で発見した開二中で最も姿勢の良い生徒を紹介したいと思います。

## 練馬区連合陸上大会に出場しました

連合陸上競技大会に関して、ご協力いただきありがとうございました。

当日は天候にも恵まれ、競技者全員、全力で挑み練習の成果を発揮することができました。

### 【結果】 総合 第5位

男子 第8位 女子 第4位

リレー 1年男子 第6位 2年男子 第3位

1年女子 第5位 2年女子 第6位



## 10月の行事予定

日	曜	学校行事等	備考
1	火	合唱放課後練習	特別時程
2	水	合唱放課後練習	特別時程
3	木	合唱放課後練習	特別時程
4	金	進路説明会(3年) 合唱放課後練習 英検16:00~	特別時程
7	月	全校朝礼 安全指導 合唱放課後練習	特別時程
8	火	各種委員会 合唱放課後練習	特別時程
9	水	職員会議 難聴学級全体グループ	昼清掃
10	木	中央委員会 難聴学級校内グループ	特別時程
11	金	開ニフェスティバル前日指導	特別時程
12	土	避難所開設訓練(1年) 難聴学級「先輩の話を聞く会」	土曜授業
14	月	スポーツの日	
15	火	開ニフェスティバル(練馬文化センター)	
16	水	難聴学級全体グループ	
17	木	避難訓練 難聴学級校内グループ	
18	金	漢字検定16:00~	
21	月	生徒朝礼	
22	火		
23	水	校区別協議会	
24	木	難聴学級校内グループ	
25	金		
28	月	三者面談(3年)始(～11月1日まで) 3年①カット	
29	火	3年⑥カット	
30	水	難聴学級全体グループ	
31	木	3年⑥カット 難聴学級校内グループ	

### 【お知らせ】1年生の標準服セーターの販売について

10月7日(月)に全校生徒にチラシを配布いたしました。  
購入の場合は、各自二次元コードからお申込みください。  
(セーターは、1学年以外の生徒も購入可能です。)



### 【標準服セーターについて】

ウールとアクリルをブレンドした糸で  
風合いの良さと毛玉の起りにくさを  
両立し、軽量で着心地の良いセーター  
を国内製造・縫製、愛校心溢れる  
「開ニニシナル」刺繍入り