

1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ 今日朝から登校日の予定でしたが、それさえも無くなってしまいました。残念です。みなさんに会いたかったです（悔しいなあ）。中止を知らせる日曜夕方の緊急一斉メールは、びっくりした人もいたでしょうが、責任ある大人の方々は、それだけ細やかに君たちの安全を考えておられるということです。理解してください。

その分、先生方が全員のお家に新しい課題を配布する予定です。くわしくは、下の「お知らせ」を見てください。

新聞報道などで知っている人も多いと思いますが、ついに新型コロナの患者が我が滑川市からも出ました（それも、急な予定の変更に関係あったかもしれません）。滑川市から出て初めて「心配になった、気を付けようかな」というのでは、かなりお粗末と言わざるを得ないですが、とにかく、みんなで今まで以上に気を付けましょう。

これだけコロナが身近になってくると、また次の問題が起きてきます。それは、「患者さん、その家族、または医療関係者の方々を差別しない」ということです。もしかしたら、この学校からも患者さんが出るかもしれない。他校の先生や生徒の中には、もうすでに患者さんが出ています。いや、山西が実は（あとから思えば）すでにこの瞬間、保菌者になっているかもしれない（明後日くらいに入院することだって…）。もう、誰もがこの病気にかかる可能性があります。その意味でも、人ごとではないんです。そんな人を、（自分がうつりたくないというだけで）バイ菌のように言ってしまう人、いませんか？？ あなたやあなたの家族がバイ菌扱いされて、あなたは平気ですか？？

先日、ニュースを見ていたら、この国の人々の生活を守るために、危険を省みずに荷物を配達してくださっている宅配便の配達員さんが、ドアを開けたとたん除菌スプレーを吹きかけられたとか、地べたに荷物を置いて行くよう指示され、食べ物が汚れてしまいますと言ったら「アンタの方が（菌で）汚いわよ!!」と怒鳴られたとかの話がありました。何と心のない……。同じ大人として恥ずかしい限り。心の貧しい人たちだなあと感じます。

ところが、同じ配達をしても、別のお宅では、荷物を入れておく配達ボックスに、ビニールで包まれたマスクが入っており、そこにペンで「いつもありがとうございます」とメッセージが書かれていました。配達員さんは、「ああ、怖いことも多いけど、みなさんのためにも頑張ろう！」と思ったそうです。

こういう苦しいことが起きた時こそ、その人の本性が出てくるそうですよ。汚い言葉を投げかける人は、たとえステキな家に住んできれいな服を着ていても、そんな人だったということですね。じゃあ、みなさんはどちらになりますか？ どちらのような人でいたいと思いますか？ ちなみに、マスクをいただいた配達員さんも、配達伝票の欄外に、「貴重なマスクをありがとうございます」と書いて、配達ボックスに入れたそうです。この配達員さんも、ステキ。苦しい日が続きますが、だからこそ、ちょっとしたことであったかい気持ちになる。こんな心がけを大事にしたいですね。

2、お知らせ

- ・今日、新しい課題を、学年の先生で手分けして各ご家庭に配布しています（午前：寺家/田中/南部、午後：西部）。万が一うまく届いていないお家や、何かトラブルのある（不足や、余計なものや他学年のものが届いたなど）お家がありましたら、学校へ連絡をお願いします。

・いろんなことが流動的（いつ変わるか分からない）ですので、引き続き、安全メールとホームページのこまめのチェックをお願いします。

・今日の登校日には、以下のことを生徒に伝え、学校生活でも学んでもらう予定でした（とっくに知っている人も多いと思いますが）。学校が再開されれば、この点について徹底して指導することになるとと思いますので、今から意識して生活してください。あなたが、いろんな人の不安の素や不愉快の原因にならないよう、心がけよう。

- ・友達には、絶対に触れない。どんな時も、最低でも触れない距離を保つ（本当は2m離れたい）。
- ・学校でも、できる限りマスクを付ける。もう、マスクがないと入れない場所（スーパーなど）も増えているし、マスクを付けていないだけで「常識のない人、自分勝手な人」と見られることが多くなっている。だから、マスクの無い人は、この休業中に、自分で手作りしてみてはどうか？
- ・特に、マスクを付けてない人は、友達としゃべる時は正面を避けた上で、必ず2m以上離れる。
- ・手洗い、換気、消毒などは、もはや常識です。

・今日から学習の動画がアップされます（まずは、ヤマキン（？）の英語から！）。たくさん課題が出て、やらなきゃいけないことがたくさんあって大変ですが、ちょっとは気分転換になるかな？ 英語は、ぜひとも2度以上見て（聴いて）、すっかり自分のものにしてほしいと思います。ただし、英語の今回の動画は、諸事情により30日（木）の朝には消去してしまいます。動画のURLは、学校のホームページの上の方に記載されます（秘密特訓動画なので、学校外にはナイショですよ）。目指せ、視聴回数1億回突破！（⇐冗談です）

・部活動を楽しみにしていた人も多いと思いますが、残念ながら、（少なくとも）例年通りの仮入部はできなさそうな雰囲気です。あくまでも今のところの予定ですが、5月22日（金）には部活動結成があり、18日（月）には入部届けを配ることになりそうです。そこで、今のうちに、どの部活動に入るか、真剣に悩んでほぼ決めておいてほしいと思います。部について分からないことがあれば、電話でかまいませんので、どんどん先生に聞いてください。部の雰囲気、かかるお金、お休みの数など、聞かないと分からないこともありますからね。そして、一人でも多くの1年生が、いい準備からいい部活動をし、3年間を充実させてほしいと思います。

（※感想は、あくまで山西が感じている印象です。先輩などに聞いて、真の情報を集めよ！）

陸上競技部（男女）・・・基本的なトレーニングを大切に、本格的な活動をしています。全員大会に出られるのも魅力？

軟式野球部（男女）・・・女子ほぼゼロ。礼儀も大切に一生野球を楽しめることを大事に鍛えてる。坊主以外もOK！

ソフトボール部（女）・・・元気でチャキチャキした部員が多いイメージ。初心者も教わって日々楽しんでます。

男子バレーボール部・・・今までやったことない生徒が多く、みんなで協力してうまくなってます。部員は少なめ。

女子バレーボール部・・・人として成長することを軸に、バレーでも勝利を目指して頑張っています。明るいよ！

男子バスケット部・・・とにかく、楽しそう。身長が高くない先輩も活躍してるよ。バスケラブの部員が多いです！

女子バスケット部・・・いつもきびきび動いています。勝利に対して一途な雰囲気は、大変だけどすごくかっこいい！

男子バドミントン部・・・気軽なスポーツのようで、やるとそのハードさにはまります。でも、楽しそうですよ。

女子バドミントン部・・・運動が苦手な先輩も、楽しみながら着実に上手くなっています。一生親しめるスポーツ。

柔道部（男女）・・・市内のすごい指導者にも教わって、初心者の生徒もバンバン賞状をいただいています、頑張れば。

剣道部（男女）・・・礼儀、姿勢、心技体など、人間を鍛えることができます。一瞬にかける姿は、見ててかっこいい！

男子卓球部・・・軽運動場で、毎日練習できます。練習メニューがしっかりあり、試合で上達が実感できます。

女子卓球部・・・男女で同じ練習をすることが多いみたい。ずっと楽しめるスポーツを、今マスターするのはステキ。

サッカー部（男女）・・・人工芝のピッチを使えて、施設、指導者とも一流。楽しみながら勝ちたい人にぴったり！

男子ソフトテニス部・・・去年全国大会に出た強豪チーム。でも、初心者・運動苦手な人も楽しそうなのが自慢！

女子ソフトテニス部・・・コーチの指導の下、礼儀や人間的成長を一番に考えて行動してます。挨拶がステキですよ。

吹奏楽部（男女）・・・高い目標に向けて、生徒同士で声をかけ合って頑張ってます。勝手に休む人には無理かな。
食育・科学部（男女）・・・家庭科と理科を合わせたような活動で、「部員のやりたいこと」ができる。でも真剣です。
美術部（男女）・・・かなりレベルの高い絵を描いてます。下手でも、好きなら大丈夫。先輩から教えてもらえるから。
文芸コンピュータ部（男女）・・・詩や小説、放送コンテスト、PCプログラミングなど、できることが多いよ。
茶道部（男女）・・・週1回の練習（でも、本格派!）なので、他の部と掛け持ちができます。詳しくは市江先生へ。
スキー部（男女）、水泳部（男女）・・・学校外で習っている人しか入れません。でも、特に水泳部は強いよ！
駅伝部（男女）・・・秋の駅伝大会のために夏休みに練習し、選ばれた人が入部（兼部）する。学校代表選手の部。

3、最近の職員室のプチ情報！

今日のテーマ：①今日の登校日に本当は直接伝えなかったこと。②ここから2週間を頑張る君たちへエール!!

・毎日しーんとした学校で仕事している私たち。でも、生徒のいない先生なんて、ハンバーグ抜きのハンバーガー、立山のない富山県、電気の入っていない冷蔵庫、野球禁止の中瀬先生のようなもの。今日、少しでもが君たちの顔を見られた先生から、心を込めたエールを!!!

- ・ 1組担任の中瀬先生：①どんなことがあっても自分の命、自分の家族の命、自分の仲間の命を守ってください。②気持ちのコントロールをする修行期間です。耐えるのだ。みんなのために!!!
- 2組担任の堀先生：①「みんなに一目会えてうれしい」と言うつもりでした、叶いませんでしたが…。状況は常に変化しています。メールや連絡網、ホームページのチェックを欠かさずに!!! ②今は何よりも「いのちだいじに」です。逆に、学校ではできないことを目いっぱいやるチャンスととらえて、新しい課題や読書、DVD鑑賞など、自分の内面を磨く時間にしていこう!
- 3組担任の徳松先生：①今が一番、大変な時期です。こんな時こそ、みんなの思いを一つにして、コロナを乗り越えましょう。②せっかくの2週間、無駄なく有意義に過ごしましょう。休校明けに元気に登校するみんなを楽しみに待っています。
- 4組担任の小田先生：①自分の命を、そして家族の命を、さらに周りの人の命も守るために今は我慢する時です。すてきな4組のみなさんならそれができるはず! ②元気いっばいの4組のみなさんに会える日をすっごく楽しみにしています。その日までお互いに勉強だったり趣味だったり…と自分磨きに励みましょう。修行してさらにパワーアップしたみなさんが楽しみです!
- 5組担任の島崎先生：①一番は元気にいること。今は、みんな辛い時期。学校に行けない。仕事がない。大会（試合）がない。今この辛い時こそ、一つでもプラスになることを!!! 自分のためでもいい。人のためでもいい。「辛」に「一」を足せば、「幸」になる。自分を、人を幸せになるような行動をしよう。一日一善!!! ②勉強でも運動でも読書でも何でもいいから、普段やらないこと何でもいいからチャレンジして、自分の可能性を広げてみよう。みんな頑張っているぞ!!! 2週間後元気に教室で会うぞ!!!
- 副担任の加藤先生：①今頑張ることが、将来いろんな力になって自分に帰ってくると信じて、ステイホーム! ②みなさんも苦しくてストレスを感じているでしょうが、こんな時に「誰かの力になれば」たらいいですね。それは、お手伝いをする、勉強を頑張る、ニコニコ過ごすなど、簡単なことでいいと思います。
- 副担任の島田先生：①みんなの顔を直接見て、「いろんな人が応援しているよ」ということを伝えなかったです。②こういう時こそ、みなさんの心を救ってくれるのは「美しいもの」かもしれません。美しいものを美しいと感じる力を大切に!
- 副担任の市江先生：①みなさんの健康と安全を祈っています。そのためなら、ダメなことはダメというつもりでした。②こんな時を楽しめるのは、ある意味「人間としての強さ」です。多くのステキなことに会うよう、アンテナを立ててみてください。家の中でもおもしろいことはありますよ! おもしろいと感じる力が大事!
- 山西：①みなさんが学校にいるという当たり前がいかに尊いことか、身に沁みました。みんな我慢して、早く

このウイルスを退治して、いっしょに「最高の学年」をつくりたい!! ②課題をやるために君が握っているのはただの鉛筆じゃない! 君の未来への扉をぶった切って切り拓くための、君だけの日輪刀だ! 苦しいけど、今日も全集中・常中!! 『頑張れ1年生頑張れ!! 俺は今までよくやってきた!!俺はできる奴だ!! そして今日も!!これからも!!折れていても!! 俺がくじけることは絶対はない!!』

4、Dr.中瀬がお送りする、「家でもできる簡単エクササイズ」!

やあみんな、元気かい? みんなの健康と筋肉を守りたい、Dr.中瀬です。今日も、運動不足になりがちなこの自粛中に、少しでも自宅で楽しく体を鍛える方法を伝授します。目指せ、シックスパック!!

○簡単腕立てふせ (目安は10回×4set。朝2set 昼2setがおススメ) ※毎回床からスタートするバージョン

⇒実は体幹が鍛えられるメニュー。体幹を鍛えつつ、肩甲骨周りも鍛えられる一石二鳥トレ

やり方:床にうつ伏せに寝て、①お腹に力入れて体を1本の棒のようにする。②腕立ての姿勢まで一気に上げる。

Easy ver.: ひざたてて腕立てのような姿勢にすると楽チンに・・・難易度は下がるけど、続けられる方を!

➡できれば体幹トレーニングしてからやってみよう! (わかるメニューどれをやっても可)

※体幹が安定すると、手足がブレなく思い通りに動かせるメリットがあります!

トレーニング直後は体幹が活性化していて、無意識に使われる。やる順番も大事なんですよ!!

5、今日は、ある中学校の保健室の先生が描いて紹介された(んだったと思う。ずいぶん前にもらった)マンガを6編載せました。ちょっと画像がきれいじゃなくて、やや小さいんですが、工夫して読んでみて。よくよく読むと、どれも底抜けにあったかい人間の愛が込められています。人間は「学ぶ気さえあれば、全ての物・人が先生」ですよ!



