



大切にしていることと副校長の1学期

副校長 池上 千穂



朝は、眠い。みんな同じ感想を持ってるのではないですか？

私の朝はとても早く、3時半もしくは4時起きです。家を出るのが5時ですから逆算するとギリギリ。こんな生活を始めて2年目（前々任校を含めると5年目）になりました。「夜は何時に寝るの？」答えを聞いた方は「ショートスリーパーですか？」と聞きます。ショートスリーパー、ロングスリーパーってみんなよく知っていますよね。私自身は、どこでも寝られるし、休みの日は昼寝もするし、『ふつつすりーぱー』だと思っています。

「超早起き生活で日中眠くなりませんか？」と聞かれます。多分、大丈夫？まじめに働いています。私が大切にしていることの一つに「日々の生活リズム変えない」という思いがあります。朝起きる時間、家を出る時間、通勤時間、学校到着時間、仕事をしている時間、寝る時間など1日の生活の中で節目になる時間を決めています。1分1秒も違わずにということは難しいので、概ねです。目標時間があると自分で集中したり、息抜きをしたりと自然にメリハリのある生活ができるようになるんです。イレギュラーなことがあるととっても疲れるし、ちょっとイライラもしますが、それもまた必要なことで生活のスパイスだと考えています。

1学期は、4月児童生徒みんなの顔を覚えたり、みんなに覚えてもらえるように声をかけて校内を歩いたりやることがいっぱいあります。年々覚えるのに時間がかかり「あーまだ覚えられない」「あーどうしよう」と言っているうちに7月、今年は5月から暑くて暑さ対策や熱中症対策などイレギュラーな仕事がいっぱいありました。でも、毎日、生活リズムを変えずにメリハリのある生活をしていれば乗り切れると思い込んで頑張り続けます。

皆さんも、毎日いろいろなことがあるかもしれないけど、自分の思いを大切に、人生を楽しんでみませんか？



しょう がく ぶ 小学部

今年度の小学部では、みんなで学校のプールに入りました。コロナの時期は高学年のみでしたが、今年度から学部全体で行いました。大きなプールに入ると重力の影響が少なくなり、体が軽くなります。それにより手や足を大きくたくさん動かすことができるようになります。そんな自分の動きで体が揺れたり進んだりする感覚を思いっきり感じる事ができたプール活動になりました。



ちゅう がく ぶ 中学部



5月31日(土) 中学部体育祭。「つながる力笑顔で勝負」というスローガンのもと、体育の授業で練習を積み重ねた「徒競走」と「ねらってあてよう」の競技に取り組みました。仲間とつながり、支援をする教員とつながり、応援に来てくれた家族とつながり、教具の「59ZUBAAN」を寄付して下さった地域の方々(アスタワークス様)とつながり……。いろいろなつながりに支えられた中で、笑顔で勝負に取り組む姿がたくさん見られた一日でした。

こう とう ぶ 高等部

高等部は田方農業高校、伊豆中央高校野球部との交流を行いました。個々の得意な動きや気持ちの表し方を伝えることで、交流校の高校生と一緒に会を進行したり、活動に取り組んだりできました。同年代の高校生に興味を持って手を伸ばしたり、高校生から表情をのぞき込んで一緒に笑ったりするなど、ふとした場面でも自然と関わりが生まれていました。



ほうもんきょういく 訪問教育



静岡医療センターの音楽『World Music』では、アフリカの伝統的な曲『マクル』に取り組みました。ジャンベという太鼓で大きな音の響きやリズムを身体中で感じることができました。ジャンベにタッチしたり、笑顔になったりと楽しい時間を過ごすことができました。

在宅生は、それぞれのペースで音楽や美術等の学習やスクーリングを行いました。

2学期も健康に気を付けて、様々な活動に取り組んでいきたいと思います。

●本校ホームページ

(<https://www.edu.pref.shizuoka.jp/tobu-sh/>)

ぜひ、ご覧になってください!

