



瑞中だより

学校だより 第 5 号

平成28年 7月 1 日

瑞穂町立瑞穂中学校

〒190-1211 瑞穂町石畑 1961-1

幹（みき）を強くしよう！

校長 池谷 芳彦

今、スポーツ選手など一流のアスリートたちは、体幹トレーニングを重視しています。体幹とは、体の幹（みき）という文字通りに頭部や四肢（両手両足）を除いた胸や腹など胴体の事です。体幹を簡単に効率的に鍛えることができるトレーニングメニューが話題になっています。身体を中心となる体幹には、姿勢を維持し、支えたりする役割や、動きを生み出す土台としての役割、軸としての役割があります。ヒトは、進化の過程で他の動物と異なる直立二足歩行を獲得したと言われていています。前足が自由になり手として進化したことに伴って脳も進化したというのが定説です。動物の中で、体重に対して頭部の重量が最も大きくなりました。欠点としては、腰痛や痔、胃下垂、ヘルニアなどの疾患に罹りやすいことが挙げられます。その一方、直立二足歩行ならではの高度な身体能力が求められ、さらに、投擲（とうてき）という能力をも獲得しました。物を手を使って遠くまで投げられる能力は、他の動物に比べてヒトが際立っています。

それでは、より遠くに物を投げるには、どうしたらいいのでしょうか？野球を例にすると、遠投の距離を伸ばすにはどうすればいいのか？野球では、強肩という言葉がありますが、単に肩を鍛えただけでは強くなれません。遠投には、柔軟性や投球フォーム、筋力など、全身の総合的な運動が関わっています。それらをバランスよくトレーニングすることが必要であり、両手両足を支えている体幹を鍛えることも大切なのです。可動域の広い両手両足の運動は分かりやすく鍛えやすいこともあり、これまでに様々なトレーニング方法が知られています。胴体である体幹を鍛えるという発想が生まれたのは最近のことで、一流のアスリートたちは、様々なトレーニングメニューに加えて体幹トレーニングもしているのです。もちろん、最新のトレーニングメニューをこなしたからといって、誰もがイチロー選手や大谷選手のようになれるとは限りませんが、一流選手たちの努力には、学ぶことが多いと思います。特に、イチロー選手の42歳という年齢を感じさせない打撃、守備、走塁などのパフォーマンスと、その体型を維持するための極めてハイレベルの自己管理には、畏敬の念さえ覚えます。メジャーでも大記録を打ち立て、さらに次の目標に向かっていく姿は、正に野球界のレジェンドです。

さて、これからの未来を担う中学生の皆さんに伝えたいことは、体幹を鍛えて強肩の一流野球選手を目指そう！ということではありません。

背の高い樹木を想像してみてください。その幹は、太くて頑丈です。でも、小さな若木の頃は細くて頼りなかったはず。毎年、毎年、自然の季節の移り変わりの中で厳しさに耐え、一回りずつ大きくなったのです。年輪を重ねるとは、毎年少しずつ、しかし前年よりも確実に成長するという事です。瑞中の教育目標は「心身ともに健やかな中学生」ですが、私たちの「心身」は樹木で言えば「幹」かもしれません。皆さんが大人になったとき、強い「幹」をもっていれば、嵐のような風雨にも耐えられるはず。やがて、たくさんの葉が生い茂り、立派な果実を实らせることもできるでしょう。

◎瑞穂中学校は「いじめ」を許しません！

いじめに限らず、何かありましたら学校へご相談ください。電話 042-557-0070

◎不審者に十分気を付けましょう。何かあったら、まず、「110番」！

トピックス

7組は、羽村スポーツセンターで行われた多摩特研球技大会に参加しました。(6/14)

シュート、入るかな？

お弁当タイムです。

きれいなシュートフォームです。



各教科の研究授業の風景です。しっかり学習しています。

【英語科少数】(6/20教師道場)

【道徳】(6/22町教研)

【社会科】(6/22町教研)



期末テスト直前。放課後も残って猛勉強！

テスト本番。目指せ満点！！



☆ご家庭でも積極的に進めてください

◆「STOP22!!」22時以降は、スマホ等の使用をやめましょう。

☆お子様の肖像使用について

◆本校では、学校の広報活動の一環として授業・学校行事・部活動等の生徒の様子を写真に撮り印刷物やホームページに掲載する等の活用をさせていただきます。保護者の皆様には予めご承諾賜りたくお願い申し上げます。尚、ご承諾頂けない場合は、その旨担任にお申し出ください。

☆子どもの虐待について

◆しつけと称する暴力、子の人格を否定するようなことば、無視や過度な放任も虐待に含まれます。家庭・学校・地域が一体となって、心身共に健全な子どもを育成していきましょう。