



赤坂中学校教育目標

- ・「まなび」を大切にする
- ・「まなび」を大切にする
- ・「いのち」を大切にする
- ・「いのち」を大切にする
- ・「ころ」を大切にする
- ・「ころ」を大切にする
- ・「とき」を大切にする
- ・「とき」を大切にする

生徒たちの活躍

校長 高松 政則

11月20日、MINATO シティーフーフマラソン2022 が3年ぶりに開催されました。当日は11月半ばというのにとっても暖かく、絶好のマラソン日和となりました。会場となった増上寺付近は選手や応援の方で混雑をしていましたが、多くのボランティアの皆さんが協力してくださったことで、スムーズに運営できていたようです。今回、そのボランティアの中には本校からボランティア教養部の生徒が通訳係(1名)、給水係(15名)として参加し、大会を盛り上げてくれました。区内からも中学生がボランティアとして参加をしていましたが、多くは給水所でランナーに飲み物を提供する仕事です。一見すると楽そうな仕事に見えますが、実はこの仕事、とっても重要な仕事なのです。

マラソンランナーにとって給水は必要不可欠です。ランニングをすると汗をかきますが、汗は上昇した体温を下げる体温調節の役割を担っています。しかし、発汗によって体の水分は失われます。水分が大量に失われると、場合によっては意識を失った状態に陥ることもあります。また、汗はただの水ではなくミネラルも含まれているため、水と同様にミネラルも補給しなければなりません。走っている途中で足の痙攣を引き起こすなど、怪我にも繋がるため、注意が必要です。また、脱水症状は、体重の2%分以上の水分を失うことで起こり、これにより走るスピードにも影響を及ぼすなど、パフォーマンスの低下にも繋がってしまいます。



マラソンにおける給水は、体の状態を正常に保ち、高いパフォーマンスを発揮するためにとっても重要なものなのです。ランナーの給水を支えた生徒たちの様子を見ていましたが、当日は5000名を超える参加者だったため、休む間もないほどの大変な作業でした。ランナーが無事に完走することができたのは、支えてくれた生徒たちのおかげだと思っています。本当にご苦労様でした。

なお、大会には江口副校長が参加をして、見事完走しました。私は直前のケガで残念ながら棄権となりましたがGPSを使いながら走っている場所を確認し、応援をしていました。

さて、3年生はいよいよ受験が迫ってきました。これから受験までの期間は、焦らず、人と比べず、自分のペースで、自分を信じて努力を続けることが大切です。そして、何より大切なのは、応援です。つらいこともみんなの支えや応援があれば乗り越えられると今回のマラソンを通してあらためて感じました。一人ひとりがクラスの皆を応援し、全員が希望を叶えてくれることを願っています。

今年も様々な出来事があった一年でしたが、おかげさまで赤坂中学校では無事に一年を終えることができそうです。今年度はいつもより少し長い17日間の休みとなります。体調に注意しながら有意義な冬休みにして欲しいと思います。

本年も教育活動にご理解・ご協力をいただきましてありがとうございました。

12月の予定	
11/30(水)～12/8(木) 三者面談期間 45分	12日(月) 朝礼 中央委員会
3日(土) 地域総合防災訓練(いも煮会)	15日(木) 入試相談(3年)開始
5日(月) 振替休業日 子どもサミット	22日(木) アスリート先生派遣プロジェクト(1年)
6日(火) 区音楽鑑賞教室(3年)	23日(金) 終業式・大掃除
9日(金) 専門委員会	26日(月) 冬季休業日始 ※始業式1/10(火)

12月の生活目標

「2学期を振り返ろう」



○2学期の反省をして、冬休みの目標と計画を立てよう。 ○整理整頓に努めよう。

11/18(金) 5・6校時「PUSH講習会」が体育館で開かれました

5・6校時に体育館で主幹養護教諭が企画し、東京慈恵会医科大学病院の救急医学講座主任教授の武田聡先生をお招きし、中学生全校生徒対象の「PUSH講習会」が行われました。心停止時における「胸骨圧迫」と「AEDの使い方」の実践です。今回は「あっぱくんライト」という実践用具が一人一台ありましたので、全員の同時参加となりました。そのような場面では、迷わず応援を呼び、協力してできることをやりましょう、という実践です。



11/20(日)「MINATOシティ・ハーフマラソン」に16名がボランティアで参加しました!

本校の「ボランティア&教養部」の生徒16名が顧問と一緒に給水所担当と通訳担当に分かれて、ボランティアとして当日活躍してくれました。ひっきりなしに来るランナーのために、水を準備するのは大変だったようです。港区のイベントへの参加、協力、どうもありがとう!



秋の表彰一覧

おめでとうございます! (敬称略)

●社会を明るくする運動作文	2年 I. H	港区教育長賞 「保護司」
●港区交通安全ポスター	1年 A. R	最優秀賞 ◇少しの油断が一生の後悔
	1年 S. Y	銀賞 ◇STOP!!あなただけの世界
	1年 Y. S	銅賞 ◇ハンドル握る手 命も握る手
●薬物乱用防止ポスター	2年 S. H	地区優秀賞 ◇薬物禁止 WARNING
	2年 I. H	優良賞 ◇トモダチやめます-断る勇気を-
●薬物乱用防止標語	2年 S. J	地区優秀賞 ○「いりません」断る勇気が自分を守り
		「やっちゃだめ!」止める勇気が友を守る

※更に東京都に推薦され、東京都福祉保健局の標語の部で「優秀賞」の受賞となりました。先日東京都庁で表彰式がありました。

	3年 H. M	優良賞 ○使わない たった一つの 大事なルール
	1年 Y. S	優良賞 ○その薬物「一度だけ」が命取り しない勇気 させない決意
●港区明るい選挙啓発ポスター	2年 S. J	入選(都推薦)
	2年 K. N	佳作
●税の作文	3年 T. S	港区教育委員会賞
	3年 F. M	麻布納税貯蓄連合会 入選
●税の標語	3年 I. K	麻布税務署署長賞 ○この先も みんなの税で 明るい社会へ
		3年 H. M