



# 人と環境の三木北高新聞



## 悲観は気分、楽観は意思

「悲観主義は気分によるものであり、楽観主義は意思によるものである」とフランスの哲学者アランは言っています。コロナ禍が長引き、先が見えない今、みなさんの気分は悲観的になっていませんか？コロナ禍は全世界に及んでいます。しかし、見方を変えれば、自分だけに降りかかっている災難ではありません。全人類が知恵を絞り、協力して乗り越える災難です。だから「みんなでなんとかするし、なんとかなる」という気持ちで、楽観的に考えてほしいです。踏みとどまって、困難に対峙するとき、活路は開けます。もし不安になったり、落ち込んだりしたときは、すぐに先生や友達に相談してください。みんなで支えあって、困難を乗り越えていきましょう。



## 第38回体育大会

2020年9月24日規模を縮小し、無観客で第38回体育大会を開催しました。競技種目は徒競走、綱引き、土嚢担ぎだけでしたが、各クラスが一丸となって全力で競技に挑んだ、大変充実した体育大会になりました。総合優勝は3年2組、育友会長杯(スウェーデンル-1位)は2年4組でした。



新種目土嚢担ぎ女子の部

土嚢担ぎ女子の部は1年宮下ひなのさんが、25分30秒の大記録で初代1位に輝きました。



生徒宣誓

3年宮本陸翔君のすばらしい生徒宣誓で幕を開けました。



### 受験の味方ユスネコ参上



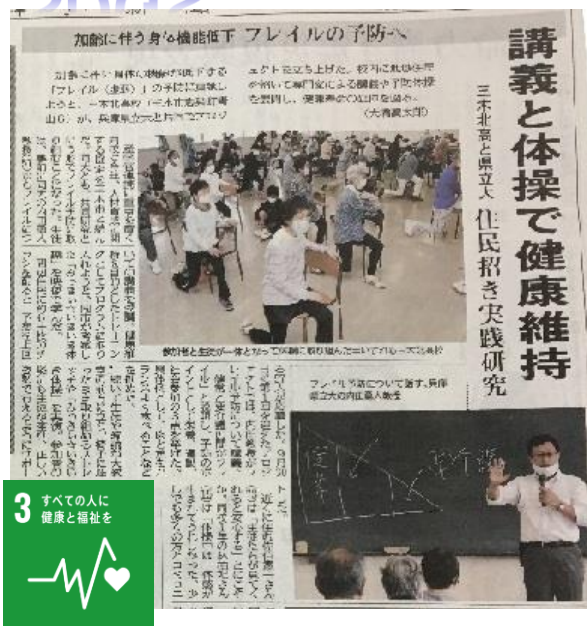
#### 第16回「目標は無謀なほど高く持て」

世界で最も聡明にして優雅な猫族の一員である、私ユスネコが、勉強のこつを教えるコーナー。

3年生はいよいよ受験シーズンに突入だが、諸君が進路を決めるとき、目標はできるだけ高く持つべきである。なぜなら、今の選択が、諸君の人生を大きく決定するからだ。中3生が高校を、大学生が会社を選ぶのとは訳が違う。人生で1番と言っている大きな選択なのだ。

はっきり言って、高3の選択でその後の人生がほぼ決まる。自分の専門とする分野、就く仕事、出会う人などが決まってしまう。「人生はいつだってやり直しがきく」と言われるが、そうではない。高3の選択はやり直しがきかない。だから今、諸君は全身全霊で努力し、できるだけ高くジャンプすべきだ。自分の人生は自分しか決められない。あらゆる情報を集め、死力を尽くして努力しなさい。

## SDGs (持続可能な開発目標)



### 「フレイル(虚弱)予防」プロジェクト

2020年9月30日、地域の方44名に参加いただき、兵庫県立大学との共同研究、フレイル予防を実施しました。初回は内田勇人教授の講義、米谷司先生による体操など90分間のプログラムで、1年生30名がアシスタントとして参加しました。今後は10月28日、11月25日と月1回程度で継続して実施し、その効果について検証を行います。

### 先生のリレー連載第19回

体育科 宮本 公明

#### 「運動嫌い、スポーツ嫌い」

体育大会が新型コロナウイルス禍の中で規模を縮小して実施され、成功裡に終了することができました。3年生にとっては最後の三木北での体育大会であり、思い出に残る行事になったことでしょう。

スポーツ庁の調査によると、運動やスポーツが「嫌い」もしくは「やや嫌い」な中学生の割合は16.4%でした(平成28年度現在)。それを5年かけて「スポーツ嫌い」を8%に半減させる目標を打ち出しました。しかし、「スポーツが嫌いで何がいけないんだ」など計画に反発する声もありました。これについてスポーツ庁長官が「スポーツをしない人は、スポーツに取り組まなくても、どういった形であれ将来的に健康な体を保ち、できるかぎり周囲の迷惑にならないように生きていければいいと思います。運動をしないまま生涯を送ることはなかなか難しいかと思えます。」と答えています。

適度な運動をすること以外で健康を維持増進する方法ってあるのでしょうか。

体育とスポーツの違いですが、「体育」はもともと教育、さらには軍事教練からきています。例えば礼節を重んじ、行進や整列をして何かするなど、それはそれで教育的価値のあるものです。「スポーツ」はそれだけではなく、これまでの教育的価値のあるものにプラスして、楽しむものという部分があります。スポーツ(sports)の語源はラテン語のデポルターレ(deportare)で「気晴らし」とか「楽しみ」という意味があるのです。

学校での体育は教育的な意味とそれ自体を楽しむsportsの意味の両方を持ち合わせています。体育が嫌い、スポーツが嫌いではなく、どちらも社会人になるにあたっては、必要なことです。

このように「体育嫌い≠スポーツ嫌い」と捉え、将来を通じて継続できるスポーツを見つけ、それを楽しめれば、明るく豊かな生活・健康の増進にもつながり、仲間の輪が広がり、はつらつとした生活が拓けるでしょう。体育嫌いがスポーツ嫌いにならないよう、スポーツ好きになるよう願っています。

### 緑が丘駅前清掃

2020年10月4日1年生21名、2年生7名が緑が丘駅前清掃に参加しました。毎月第1日曜8時に地域の方とともに清掃します。ボランティアとして参加したい人は、担任の先生に申し出てください。



### ランドセル回収41個

2020.9.30三木市国際交流協会を通じて在住外国人の子ども達にランドセルや文具を届ける活動で、地域の方々からランドセル41個をお寄せいただきました。中には未使用のものもありました。文具とともに、子ども達に活用していただきます。

### 11 住み続けられるまちづくりを

