



大樹



令和4年度
渋谷区立上原中学校
第3学年 学年だより
1月27日(金)
No.42

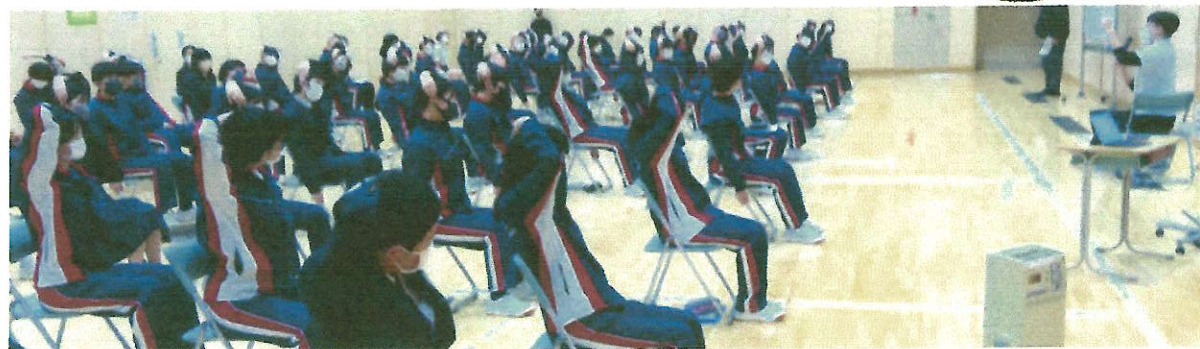
「美しい姿勢の作り方」を受けて 1/23(月)⑤⑥実施

人の第一印象が決まるまでの時間がたった3秒だとは驚いた。またその印象は、93%という高い割合で「見た目決まる」ということにも驚愕…。姿勢をよくしなくては！

姿勢がきれいになるだけでたくさんのメリットがあるので、すごいと思った。街中で見かけた姿勢のきれいな人が印象に残ったことがあり、今日の話で納得。

トレーニング、効いた…。自分は猫背(反り腰)だった…。スマホ首になっていた。良い姿勢をとって、明るい印象を作りたい。いろいろなエクササイズやストレッチを楽しくできた。見本を示してくれて真似することで学べた。一人一人丁寧に教えてくださった。

教わった筋トレは狭い場所でもできるし、道具いらず、自体重で手軽にできるので、これから行っていきたい。



土井先生からのコメント

先日はお疲れさまでした。みんな筋肉痛はありましたか。前ももや肩回りだけでなく、お尻や背中に筋肉痛がきた生徒は正解です。

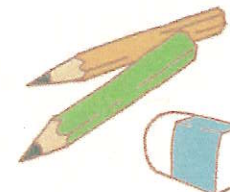
3か月経てば高校生。変化の多い毎日に、不安や悩みも増えるでしょう。形がない心や気持ちを整えるのは大人でも難しいことです。一方、形のわかる身体を鍛えることはまだ簡単です。だからこそ、筋トレで姿勢を整えて、心身共に健やかに人生を歩んでもらえたら幸いです。

先週末に私立高校の推薦入試、昨日、今日と都立高校の推薦入試が実施され、いよいよ入試本番を迎えています。寒さが厳しくなる折、屋内でじっとしがちですが、受験を乗り切る体力を維持するためにも、また気分転換という観点でも、軽い運動を勧めます。近所を歩く、左の講座で教わった筋トレやストレッチをやるなど、できる範囲で体を動かすと頭も冴え、健康も維持でき一石二鳥ですよ。



入試関係

来週水曜日は都立一般出願、木曜日は都立推薦発表となります。個人それぞれ動きが異なるので、自分のスケジュールをよく確認して、確実に物事を進めてください。



※訂正願います！

先に配布した学習発表の案内(黄色の厚紙)で、鑑賞時間の間違いがありました。

保護者・地域の方 鑑賞時間

28日(土) 10:30~15:00



安諸先生、美しいブルガリアンスクワット！



立ち姿勢を撮影。
カメラ目線していいよ。
おすく、おすく!!



さすが土井先生。
きれいな姿勢ですね。

来週の間割

1組

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)
1時間目	学活	美術	国語(長谷川)	社会	社会
2時間目	国語(三浦)	数学(篠原)	保健体育	保健体育	音楽
3時間目	英語(太田)	英語(太田)	社会	英語(太田)	保健体育
4時間目	数学(篠原)	理科	数学(篠原)	数学(篠原)	英語(太田)
5時間目	英語(太田)	社会	理科	理科	
6時間目	総合	国語(三浦)		道徳	

2組

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)
1時間目	学活	数学(篠原)	理科	国語(三浦)	保健体育
2時間目	理科	理科	数学(篠原)	英語(太田)	数学(篠原)
3時間目	保健体育	美術	保健体育	数学(篠原)	英語(太田)
4時間目	英語(太田)	国語(三浦)	社会	社会	国語(三浦)
5時間目	社会	英語(太田)	音楽	技術	
6時間目	総合	社会		道徳	

3組

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)
1時間目	学活	理科	社会	数学(篠原)	数学(篠原)
2時間目	英語(太田)	美術	国語(長谷川)	理科	英語(太田)
3時間目	社会	保健体育	数学(篠原)	音楽	理科
4時間目	国語(三浦)	家庭科	保健体育	英語(太田)	社会
5時間目	保健体育	数学(篠原)	国語(三浦)	社会	
6時間目	総合	英語(太田)		道徳	