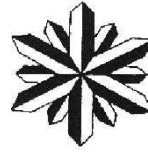


教育目標 豊かな創造性を磨き 現在及び  
将来をたくましく生き抜く生徒の育成



- 活力のある一中生
- 団結力のある一中生
- 優しく力強い一中生

## 26日(火)から冬休み！過去最高の20日間に！

令和5年度がスタートして、早いもので9か月が過ぎようとしています。そして、令和5年、2023年もあと少しで終わり、新年を迎えます。生徒は1学期に鍛えた様々な力を糧に2学期の合唱祭、一中祭、生徒総会、学年球技大会などの行事、日々の授業や一斉テスト、各種大会やコンクールを経て更に成長し、心身ともに一回りも二回りもたくましくなりました。保護者の皆様、地域の皆様には日々本校の教育活動にご協力いただき、本当に感謝しております。ありがとうございました。

来週26日(火)からは、20日間の冬休みが始まります。夏休みに比べて期間は短いわけですが、3年生は受検に向けてたくさんの時間を使える2度目の絶好の機会となります。「冬を制するものは受検を制する」、昔から言われているこのことばのように、誘惑に負けることなく精一杯の努力を続けてほしいと思います。1、2年生は部活動や習い事、クラブチーム等の活動がある中で、授業がない分の学習時間をどうつくり出すかが大切になります。自分の目標を明確にし、直向きに努力を続ける一中生であってほしいと思います。自由な時間は「自分の能力を高めるために自由に使える時間」です。3学期始業式に、更に成長した一中生に会えることを楽しみにしています^^

### ～各学年代表発表の生徒です！～



1年4組 小松 千咲(こまつ ちあき)さん



2年4組 伊藤 奨真(いとう しょうま)さん



3年4組 山内 楓(やまうち かえで)さん

## 薬物乱用防止教室実施！

20日(水)に、2年生が保健体育学習の一環として薬物乱用防止教室を行いました。講師は、大館警察署生活安全課の佐藤有希子さんと秋元早紀さん、スクールサポーターの近富雄さんが務めてくださいました。講話や動画を通して、薬物の種類や乱用による身体への悪影響などについて学びました。最後には、薬物を勧められたときの断り方を代表生徒が実演し、はっきりと断ることの大事さを知ることができました。感想発表は、保健委員長菅原七海さん(4組)と副委員長渡部陽葉さん(1組)が立派に務めました。最近、オーバードーズ(医師が処方した薬や市販薬の大量摂取)がニュースでも話題になっていました。正しい知識を身に付け、正しい選択をする一中生であってほしいと思います。

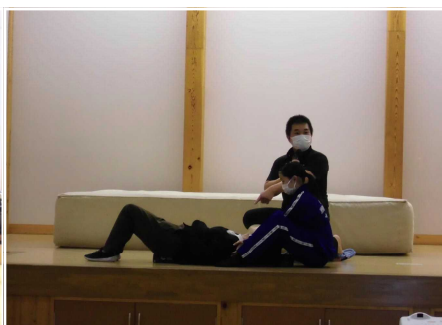




～2年1、2、3組 薬物乱用防止教室の様子～

## 第242回鳳雛講座！筋肉のプロフェッショナル！

先週12月13日（水）に、今年度7回目の鳳雛講座を行いました。講師は、コンディショニングスタジオととのえ～る代表のコンディショニングトレーナー：山本和豊（やまもとかずとよ）さんが務めてくださいました。今回は約150名の生徒が参加しました。講話では、コンディショニングトレーナーの仕事内容や仕事をする上で気を付けていること、一中生に伝えたいことなどをお話してくださいました。また、最後には代表生徒がコンディショニングを体験する場面もあり、参加した生徒たちは熱心に聞き入っていました。





## ○講話の内容

### ・コンディショニングトレーナーの仕事は・・・

日本コンディショニング協会の認定を受けて、アスリートの筋肉の機能を改善・向上し、痛めない身体作りを目的として運動指導を行う仕事（コンディショニング・アスリートコンディショニング）。通常のスポーツトレーナーとは異なり、筋肉650個に精通した筋肉のプロフェッショナルと言われている。コンディショニングの指導範囲はかなり広く、プロアスリートや実業団、一般のシニアから小学生まで、身体の不調や痛みを抱えている方への指導を行っている。

### ・コンディショニングの指導の上で伝えたいことは・・・

運動はすべて科学に基づいているということ。姿勢や呼吸、その人の抱えている問題を一つ改善するだけでパフォーマンスをあげることが可能である。そのため正しい知識を伝えることと、個人にあった正しい身体づくりを処方することが重要だと考える。

## ○結びに

コンディショニングトレーナーになるためには、日本コンディショニング協会の認定が必要になる。難しい試験で、覚えるために怒られながらも何度も臨む人もいる。お客さんの身体を改善するという目的があれば日々の努力は欠かせない。目的を実現するために100%努力することがコンディショニングトレーナーの仕事である。

## ○生徒の感想から

- ・コンディショニングトレーナーというのは初めて知った。普段の様子から身体のゆがみを見分けることがすごいと思った。今日学んだことを生活の中に生かしていきたい。
- ・筋肉のコンディショニングについて知ることができた。自分のパフォーマンスを上げるために、今日学んだことを生かしていきたい。
- ・東北に一人しか居ないコンディショニングトレーナーの山本さんから話が聞けて良かった。パフォーマンス向上のために、身体を痛めない正しいトレーニングを学ぶことができ、貴重な体験ができた。

【お知らせ】鳳雛講座後、山本さんより無料体験のお知らせをいただきました。

★ ととのえ～るでのコンディショニング体験が無料★

対象：鳳雛講座に参加した生徒・保護者様

内容は、ととのえ～るでのコンディショニング体験に準じます。（※2回目以降は通常料金）

# 一中生の活躍！

よくがんばり  
ました

## ☆アンサンブルコンテスト北鹿大会（北秋田市文化会館）12/16（土）

- 管楽5重奏 金賞 ★県大会出場
- クラリネット3重奏 金賞 ★県大会出場
- 管打7重奏 銀賞



※アンサンブルコンテスト県大会は、来月1月12日（土）に大仙市民会館にて開催予定です。東北大会出場目指して頑張り、吹奏楽部！

## ☆比内卓球大会（比内体育館）12/16（土）

- 男子 団体 Aチーム 優勝
- 女子 団体 Aチーム 第3位



ご協力お願い  
いたします



## 「書き損じはがき」抛出運動（再掲）

県PTA連合会より、今年度も上記運動への協力依頼がきました。趣旨をご理解いただける方は、ご協力をお願いします。先週別紙にて、「ご協力のお願い」文書も配付しておりますので、詳しくはそちらをご覧ください。

※1月26日（金）まで受け付けております。

## 2月、3月の主な予定

### 2月

- 2(金) 3年教科相談①  
石塚章SC来校日13:30~17:30
- 4(日) 部活動休止日
- 5(月) 学校徴収金等口座振替日  
3年教科相談②  
学校保健委員会(会議18:00)
- 6(火) 3年教科相談③
- 7(水) フッ化物洗口 部活動休養日  
3年第3回一斉テスト  
1、2年教科相談①
- 8(木) テスト期間~14  
1、2年教科相談②
- 9(金) 子どもサミット釜石市交流~10  
石塚章SC来校日13:30~17:30
- 11(日) 建国記念の日
- 12(月) 振替休日



- 13(火) 1、2年教科相談③
- 14(水) フッ化物洗口  
PTA文教部会④
- 15(木) 部活動休養日  
1、2年第3回一斉テスト  
3年実力テスト⑧
- 16(金) IB集会リハーサル  
石塚章SC来校日13:30~17:30
- 18(日) 部活動休止日
- 19(月) IB集会② 学校運営協議会③
- 21(水) フッ化物洗口 部活動休養日  
一斉退校
- 22(木) PTA理事会・選挙管理委員会  
・役員懇親会
- 23(金) 天皇誕生日
- 28(水) フッ化物洗口 部活動休養日  
専門委員会④

### 3月

- 1(金) 全校音楽①  
石塚章SC来校日13:30~17:30(最終)
- 3(日) 部活動休止日
- 4(月) 卒業に向けた部活動休止期間~10(日)  
3年入試頑張ろう集会
- 5(火) 1次募集学力検査等実施日  
1、2年実力テスト
- 6(水) フッ化物洗口 全校音楽②  
年度末大掃除
- 7(木) 3年生を送る会
- 8(金) 追検査 3年同窓会入会式  
卒業式予行 鶏めし給食  
卒業式準備

- 9(土) 第77回卒業式
- 11(月) 振替休業日
- 13(水) 部活動休養日  
1次募集合格者発表
- 17(日) 部活動休止日
- 18(月) 進路集会
- 19(火) 2次募集面接等実施日
- 20(水) 春分の日
- 21(木) 部活動休養日 一斉退校  
修了式
- 22(金) 春季休業日~4/3  
2次募集合格者発表
- 27(水) 部活動休養日 離任式
- 29(金) 新2、3年学級発表



**3学期からの欠席・遅刻・早退の連絡方法について**  
別紙にて、上記内容についてお願いの文書を配付しました。趣旨をご理解いただき、ご協力願えればと思います。詳しくは、別紙文書をご覧ください。

※お問い合わせは、教頭：加賀谷太郎（42-4177）まで。