



# 清瀬二中だより

令和2年5月11日 5月号

校長 牧口 弘一

〒204-0024

東京都清瀬市梅園 2-9-15

Tel 042-493-6312

より豊か心をつちかう より深く自ら学ぶ よりよくはたらき責任をたす よりたくましく心身をきたえる

教育目標

愛情 学力 勤労 健康

## 菖蒲 (ショウブ) 湯に浸かり健康を願う

校長 牧口 弘一

「昭和の日」から始まり、「憲法記念日・みどりの日」と続く大型連休最後の祝日は、5月5日の「こどもの日」(こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日)です。この日はちょうど端午の節句とかさなりますがこの風習はどうも江戸時代頃からで、奈良時代あたりに始まった5月の端午の風習は、季節の変わり目に、薬草である菖蒲(ショウブ)を入れた湯に浸かり、健康を祈願するものだったようです。

毎年この日に菖蒲湯に入りますが、今年ほど健康を願いながら、長湯をしたことはありません。



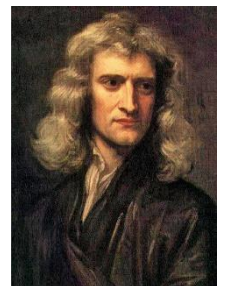
3月から続く不要不急の外出を控えた生活も2カ月ほどになりました。今までの生活の中で、これほど外出をしなかった時期は記憶にありません。社会は人と人の関わりで成り立つもので、他の人と共に学びながらその力を身に付けるのが学校であり、それが数か月も止まるのはどの人も初めての経験だと思えます。

しかし近頃のテレビや新聞を見ていると、手作りマスクの進化に始まり、新しいデリバリー商売やインターネットによる新ビジネス、ウイルス対策医薬製品の急速な発展など、「人間はすごいな」と思えるニュースが目につくようになった気がします。行き詰まるとそこから何かを生み出す力です。

だいぶ昔のNHKに「困ったときがチャンスです、頭の良くなるチャンスです」という歌が出てくる幼児番組がありました。まさにその通りかもしれません。

イギリスの学者アイザック・ニュートンは、伝染病のペストが流行して1年半近くも大学が休校になった時に実家にもどり、この間に自分の研究に没頭し、あの万有引力理論などに結びついたそうです。そこでこの期間は「創造的休暇」と呼ばれているそうです。

そこまで大それたことは出来ないかもしれませんが、出歩くこともあまりできませんが、何かを身に付けたり、発展的な何かに挑戦するなど、内なる自分を飛躍させるチャンスとしましょう。



\*\*\*\*\*

### ショウブ と ハナショウブ は違う植物です。

菖蒲湯に入れるショウブは、植物園などで見かける紫色の花をつけるハナショウブとは別物です。花も花びらが目立たずにガマの穂みたいで。ハナショウブはショウブ科ではなくてアヤメ科の仲間で、ショウブと葉の形が似ているのでこの名がつけられたようです。

ややこしいのですが、漢字で「菖蒲」と書いて、「しょうぶ」とも読むし、「あやめ」とも読みます。



菖蒲 (ショウブ)  
しょうぶ科



花菖蒲 (ハナショウブ)  
あやめ科



菖蒲 (アヤメ)  
あやめ科

# 「学びのスタイル」をチェンジするチャンス！



これからの時代を生き抜く「学びの力」を獲得するチャンスの一つかもしれません。  
多くの生徒が今まで行ってきた

「復習型の学習（学校で教えてもらったことを家庭で振り返る）【受動的な学び】から、  
「予習型の学習（自宅学習で知識を得て、学校で確認・発表する）【主体的な学び】」へ  
スタイルを変えるチャンスですね。この臨時休業中、二中の先生方から、新学期の授業内容の予習課題が出されていますので、新しい教科書を開きながら、まさに今のみなさんはそんな学習をしているのではないのでしょうか？これをしっかりやっておくと、「何を学ぶのか」を知ったうえで授業に臨めるので絶対に学習内容が頭に入りやすいです。

- 自分で解けた内容・覚えた知識 ⇒ 授業で発表でき、先生の説明にもあれだな！とわかり、自信を持って授業に臨める。
- よくわからなかったこと ⇒ これが結構大切。「何がわからないか」がわかっているならば、質問もしやすく、学ぶポイントもわかり勉強しやすくなります。

何より「何を学ぶのか」「何が出来るようになるのか」を知ったうえで勉強ができるのは、強い！  
授業の前に塾で勉強しておく予習とは少し違います。二重に学べて、自信を持って授業に臨めることに変わりはありませんが、教えてもらうという点では同じです。もちろんこれからの授業は生徒が「主体的に学ぶ」スタイルを目指します。そしてもちろん復習も必要です。肝心なのがその比率です。

そこでお勧めは、パソコンやスマホで視聴できるNHKの「おうちで学ぼう！NHK for School」です。  
特に、理科と社会科のコンテンツは、なかなか良いです。一本数分～10分程です。  
ユーチューバの色々な理科実験も面白いですが、授業の予習としてはこちらがお勧めです。

## 運動部再開へ向けて「体幹を鍛える」チャンス！

運動部に所属する生徒の皆さんは、2ヶ月も練習ができずに少し焦りを感じているのではないのでしょうか？  
体力も筋力も落ちるし、何より技術などを忘れてはいないかと心配にもなります。それに体の動きや運動感が戻るにはしばらく掛かりそうですし、怪我も心配です。

そこで今は、どんなスポーツでも通じる体幹を鍛えるチャンスかもしれません。卓球やサッカー、陸上でも種目を問わずアスリートたちは、種目の練習とは別に必ず体幹トレーニングを取り入れているそうで、体の動きの安定感、怪我のリスク軽減につながるとのことです。

激しい動きではないので部屋の中で出来るし、時間もそんなにかからないです。しかし、毎日、同じ時刻にやるのが大切ということです。ストレッチや軽い筋トレも合わせると良いですね。

ネットで「体幹トレーニング」と検索をすると色々でてきますが、大人向けのハードなものも多いので、無理は禁物です！



## 「授業の再開について」 5月8日現在

新型コロナウイルス感染症予防対策による臨時休業延長で皆様にはご負担をおかけします。授業再開については、清瀬市教育委員会による検討結果を受けて以下のような対応を行ないます。

【授業再開】 緊急事態宣言の終了にもとづいて、清瀬市教委委員会が判断をします。

- ・5/25（月）…5/7（木）～5/24（日）に緊急事態宣言が終了の場合
- ・6/1（月）…5/25（月）～5/31（日）に緊急事態宣言が終了の場合
- ・6月以降も緊急事態宣言延長の場合は、別途お知らせいたします。

【入学式】 授業再開の初日に実施。5/25（月曜日）・6/1（月曜日）のいずれかになります。



※上記予定につきまして、状況により変更もありますので、ご了承ください。

※ご連絡等は、メール配信やHPで行いますので、ご登録とHPの定期的な閲覧をお願いします。

また、メールが届いておられない方は、学校までご連絡ください。