



日高市立高根中学校 学校だより

# 満天の星空

日高市立高根中学校  
学校だより  
令和5年度 第11号  
令和6年1月9日発行

学校教育目標 『知・徳・体の調和のとれた児童・生徒の育成』

○自ら学ぶ生徒 ○心豊かな生徒 ○心身ともに逞しい生徒

目指す15歳像 『夢を持ち自分の行動に責任を持つ かにたっ子』



考えよう  
家族みんなですまほのルール  
日高市立高根中学校

## 謹賀新年

旧年中に賜りました御恩に心から感謝申し上げますとともに、本年も変わらぬ御支援・御協力をよろしくお願い致します。

### 2024年 正月

皆様、あらためまして、明けましておめでとうございます。旧年中は、大変お世話になりました。本年もまたよろしくお願い申し上げます。

早いもので、本校の歴史も、あと3ヶ月で幕を閉じます。昨年末の引っ越し作業をはじめ、着々と準備が進んでいく中で、一抹の寂しさを感じますが、今は、前だけを見て、義務教育学校を順調にスタートさせるために、しっかりと準備をしていきたいと決意を新たにしているところでございます。保護者・地域の皆様、そして、生徒のみなさんには、今後御協力いただかなくてはならないことが多々あります。よろしくお願い申し

上げます。2024年が、皆様にとって、また、開校する義務教育学校、残り3か月の高根小学校・中学校にとって、幸多き年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。

### 第1回引っ越し作業



さて、3学期の開始となりますが、昨年末に行われた2つの行事について、本号では御紹介したいと思います。まずは、12月25日（月）に行われた第1回の引っ越し作業です。全てを業者に委託することができれば、それに超したことはないのですが、予算も限られており、業者には、3月の大きなもの・重いものの運搬をお願いすることとし、比較的小さなもの・軽いものは、自分たちで運ぶなければならない状況です。そこで、保護者や地域の皆様、生徒のみなさんにお手伝いのお願いをしたところ、大変多くの方に参加していただき、400箱以上にのぼるダンボールに入った荷物、楽器や小さな収納家具などを、わずか1時間半で運び終えることができました。当初は、12時終了を予定していましたので、半分以下の時間で運んだこととなります。市よりトラックを3台借り、学校運営協議会の日〇〇さんにも車を出していただいたり、本校職員も車を出したりして、小学校と中学校を往復し、荷物を運びました。生徒や保護者・地域の方、本校職員には、中学校金工室にまとめておいた荷物をトラックに積み込む作業、小学校で、荷物をトラックからおろし、音楽室や理科室などの部屋に運ぶ作業を担っていただきました。運転をしていたので、作業中の写真は撮れなかったのですが、左記写真は、終わって家庭科室で終わりの会をしているところです。御協力をいただいた皆様、本当にありがとうございました。



## 学校保健委員会



12月13日(水)に、学校保健委員会が開催されました。当日は、本校1年生と保護者の方が参加し、北本市にあります整体院「まるも」茂木史仁様に御講演をいただきました。2部構成で、1部は、主に生徒対象(保護者参観)、2部は、保護者対象の講演会でした。講演の中で、「せぼねっち体操」なるものを紹介していただきました。姿勢が悪くなると背骨に負担がかかる、特に同じ姿勢でずっといると、背骨が固まってしま

りません)ので、定期的に動かした方がいいことなど、私が、聞いていても興味深い話をしてくださいました。「せぼねっち」ですが、①椅子の上に浅く坐骨で座る。②手の甲を合わせて前に伸ばし、息を吐きながら前かがみになる(吐ききったら止める:息は以下同じ)。③息を吸いながら体を起こし、肘を脇腹に当て、手のひらを上に向け、背筋を伸ばし、息を吐く。それを数回(3回程度?)繰り返す。そんな動きだそうです。これに、横バージョンとひねりバージョンがあるのですが、ここでは紹介しきれませんので許してください。背筋伸ばしバージョンだけでも、やり続ければ、背骨への負担が減り、腰痛なども起こりにくくなるようです。一番心に響いたのは、前向きな考えを持つこと、例えば、1日やるのを忘れてしまった・・・やらなかったからもう意味がない・・・ではなく、昨日やらなかったけど、今日やればいいと考え、心の負担を軽減することが大事ということでした。何でもそうですが、続けてやろうと思ったことを1日忘れてしまうと、もう意味がないと考えがちなのですが、またやればいいと思えば気軽に続けられる、結果的にそれが続けることの秘訣ですとおっしゃっていました。勉強も運動もダイエットも・・・みんな同じですね。私も、それから、せぼねっちを続けています。忘れた日もありますが、何となく腰痛が楽になったように感じます。

「え?気のせいじゃないの?」、気のせいで結構、それで自分の脳がだまされ、楽になったように感じて仕事を頑張れるのなら、気のせいだろうが何だろうが大歓迎です。せぼねっち体操、知りたい人がおりましたら、ぜひ校長室にお出てください。



## ありがとう! 高根中学校!



今号は、11月号掲載の2003年からさらに10年後2013年3月発行の卒業アルバムからです。アルバムを開くと、最初に出てくるのが高根中周辺の航空写真です。周囲の環境も今の状況にぐっと近くなりました。10年の歴史を感じます。校長は、関口睦先生、クラス数も2クラスで、1組担任は鳥居結先生、2組担任は小井川進二先生です。部活数も減り8部活。私が赴任した3年前とほぼ同じでした(音楽部はまだなかったようです)。生徒数が減った分、体育祭のページが2ページあるなど、かなり細かいところまで記録として残っているアルバムだなという印象です。