



# 高瀬中だより

郡山市立高瀬中学校  
2021年12月3日(金)  
《第31号》 文責:校長 草野 仁

## オンライン授業への備え 《Zoomによるオンライン授業試行》



【2の1接続の確認】

国のGIGAスクール構想(※全国の児童生徒全てに1人1台のコンピュータ端末とネットワーク環境を整備する取組)、市の令和3年度重点目標「どの子も思う存分学べるICT教育環境の整備・充実」に基づき、1人1台タブレットが配当され、ICTを活用した学習環境が整備されました。今後、子供たちは調べたり、比較したり、話し合ったり、まとめたり、発表したりするなど様々な学習活動にコンピュータを文房具のように使って取り組みます。

タブレット端末は、学校での活用にとどまらず、自宅に持ち帰って家庭学習やオンライン授業等にも活用することになります。その準備段階として今週1日にオンライン授業を試行しました。生徒は給食後に下校し、5校時は各家庭でオンライン授業に参加しました。設定やログイン、オンラインを介した教師とのやり取りなど、多少戸惑う場面もありましたが、子供たちは操作にすぐに慣れ、後半は、スムーズに授業が展開しました。

今回の試行を機に、各教科で家に持ち帰ったタブレットを活用した家庭学習にも本格的に取り組めます。生徒は、家庭でも学習支援ソフト「ロイロノート・スクール」やタブレットドリルを活用し、習熟の度合いに応じた適応問題を解くことができるようになります。教師は、生徒一人一人の学習状況をタブレット上で把握し、個別最適な学習支援を行うことにより、生徒の着実な学力向上を目指します。

## 《情報モラル・情報リテラシー教育》

学校や家庭でタブレット端末等情報機器を活用する機会が増えることから、情報モラルや情報リテラシー教育も計画的に、また、適時適切に行います。

今回の試行においても事前に全校、各学級で指導を行いました。文書で配付した「オンライン学習・オンライン授業の約束(児童生徒用)」、「タブレット端末貸与に伴う注意事項(保護者用)」も再度ご確認ください、ご家庭でのお子様と情報モラル等について話し合う機会をもってください。

- ※「情報モラル」: 情報に関する問題に適切に対処し、情報社会で適切な活動を行うための基になる考え方と態度。
- ※「情報リテラシー」: インターネット等を利用して、必要な情報を入手し整理して適切かつ安全に活用する能力。

- ログインIDとパスワードは人に絶対に教えない。
- タブレット端末はオンライン学習やオンライン授業等、学習目的以外には使用しない。
- Zoomやロイロノート利用時も人を非難したり傷つけたりする書き込みや発言を絶対にしない。
- オンライン授業の様子の録画・録音・撮影をしない。
- 初期設定の変更や管理アプリの操作をしない。変更等により不具合が生じた場合は有償修理となります。

## 《タブレット端末活用に伴う健康面への配慮》

ICT使用が生徒の健康面に与える影響も指摘されています。学校では、タブレット等ICT機器を使用する際に、健康面での生徒への指導助言を行っています。子どもたちが自分の事として健康に関する意識を高めることができるように、ご家庭でもICT機器使用の際にお声掛け等をお願いします。

### 【ICT使用が生徒の健康面へ与える影響】

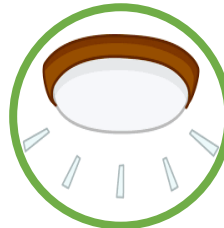
- ドライアイ・目の疲れ・視力低下
- 身体の疲れ・肩こり・頭痛
- 心の疲れ・イライラ など



### 【生徒への健康面の配慮】

- タブレット・PCの活用場面において、部屋の明るさ、姿勢、時間に配慮することが大切です。
- 時間を決めてできるだけ遠くを見て目を休め、目が乾かないように意識的にまばたきをする。

#### 《明るさ》



#### 《姿勢》



#### 《時間》



## 《チェックリスト》(ご家庭でも確認をお願いします)

明るさ	<input type="checkbox"/> 照明を点け、十分な明るさを確保していますか。 <input type="checkbox"/> 画面への光の反射を防止していますか。
姿勢	<input type="checkbox"/> タブレットやPCを正しい姿勢で操作していますか。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b>《画面の角度を傾けるポイント》</b>            ○ 目と画面の距離を<b>30cm</b>以上離す。            ○ 目線が画面に<b>直行する角度</b>に傾ける。            ○ 画面に照明が<b>反射しないよう</b>に調節する。         </div> <input type="checkbox"/> 同じ姿勢を長時間続けないようにしていますか。 <input type="checkbox"/> 机の上を整理し、机の広さを確保していますか。
時間	<input type="checkbox"/> 長時間、画面を見続けないようにしていますか。 <input type="checkbox"/> 継続して画面を見る場合は30分に1回は20秒以上、画面から目を離し、遠くを見て目を休めていますか。 <input type="checkbox"/> 就寝1時間前からはICT機器の利用を控えていますか。 ※睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモンの分泌が疎外されて寝つきが悪くなります。



【1の2国語のオンライン授業】



【2の2英語のオンライン授業】

# 大谷選手の実践から学ぶ

食育とフードロス(給食残菜)削減



「毎日新聞」に大谷選手に関する興味深い記事が掲載されました。ア・リーグMVP受賞等の偉業を成し遂げた大谷選手。常に進化を求め、栄養学や食事のとり方を学び、日々体作りに努めている姿勢が紹介されています。

高瀬小中コミュニティ・スクールで給食を通じた食育と残菜削減に取り組んでいる本校にとって、大谷選手の食に対する高い意識と実践は大変参考になります。大谷選手に習い、給食はもとより毎回の食事の大切さを理解し、生涯の健康の基盤となる体作りを、特に生徒の皆さんは、成長期の今からしっかりと行ってほしいと願っています。

## 【大谷選手の記事のポイント】

- 大谷選手は常に進化を求め、食事のとり方や栄養学について学び、日々、実践している。
- シーズン途中であっても、変化を恐れず、積極的に試して進化を図っている。
- 食べることはあまり好きではないが、食事の大切さを理解し、目的意識をもって食べている。

《「食と体 常に進化を求め」(2021.11.20「毎日新聞」)》

(前略) 16年から大谷を担当する同社(※明治)の管理栄養士、大前恵さん(53)は「(大谷選手は)さまざまな情報を収集し、トレーニングに合わせた食事の取り方もかなりいろいろなことにトライしていた」と当時を振り返る。(中略)

往年の名選手には「二日酔いで試合に出た」といった話があるが、近年は選手の食に対する理解が深まっている。これまでも多くの選手と接してきた大前さんも「大谷選手だけが特別かということそうではない」と指摘する。一方で他のアスリートとの違いも感じている。それが「常に進化を求める姿勢」だ。

昨季、大谷はサプリメントを含め1日7食とっていた時期があった。理由を尋ねると、「メジャーでは自分のような前例がない。トレーニングや食事のモデルケースがないから、自分の体でテストをしながらやっている」と答えたという。

「シーズン中に何かを変えるのは勇気がいることだが、(大谷選手は)少しでも進化できる方法を日々、探し続けている」と大前さん。情報を精査しながら積極的に試して成長を図る姿勢が、二刀流を最高峰の舞台で開花させた。

大谷の栄養やトレーニングに対する意識が表れたエピソードは他にもある。メジャー1年目の18年、大前さんはエンゼルスから「日本食でも何でも用意できる。翔平の好きなものを教えてほしい」と聞かれたが、大谷からは「どこの国に行っても困らないように栄養学や食事のとり方は勉強してきている。特別なことはしなくていいです」と返ってきたという。

大前さんによると、大谷は「食べることはそれほど好きではない」という。「『このトレーニングをやる』と決めたら、『これくらい動くからこの量を食わなきゃ』と考えて食べる。これを食べたいから、ではない。全てが野球に結びついているのがすごい」と感心する。

プレー以外の部分も貪欲に学び、飛躍につなげた大谷。そんな姿に憧れる子供たちも多いだろう。大前さんは言う。「日本人だから海外で活躍できないという考えは払拭されたのではないのでしょうか。もちろん身長が高いという利点はありませんが、大谷選手はもともと細かった。ちゃんとトレーニングをして栄養をとれば、海外の選手にもひけをとらない。努力すればかなわないということはない、と言えるのではないかなと思います。」 ※下線草野

# 第5回いじめアンケート



- 生活アンケート…5月・9月・2月
- いじめアンケート…6月・7月・10月  
11月・12月・1月・3月

今週1日に「いじめアンケート調査」を実施しました。本校では、上記の通り「生活アンケート」と「いじめアンケート」を5月から毎月実施しています。

心配事やいじめ被害等の記載があった生徒については、その日の内に担任が相談を行っています。特に、いじめに関する記載があった生徒については保護者に必ず報告し、連携を図りながら対応しています。また、アンケートの内容と対応についてはすべて校長も把握し、事案によっては担任だけでなく学校全体で支援を行っています。

今回のアンケートでは、学習面や進路、受験に関する不安や悩みに関する記載が多く見られました。ご家庭でご心配なことなどありましたら、担任、学校までご連絡ください。

## 定期/実力テスト実施



先週26日、1・2学年は定期テスト、3学年は実力テストを実施しました。皆、最後まで粘り強く問題に取り組みました。特に3年生からは、受験本番さながらの緊迫感が感じられました。学級や各教科では、学習内容の確実な習得のため、事後の見直し指導も行っています。

## PTA広報 PTA会長候補者選考会



30日、令和4年度PTA会長候補者選考会が行われました。各部活動からも役員候補者が選出されます。

PTA総会で会長はじめ役員案が議案提示され、皆様の承認を頂くこととなります。

来週の主な行事予											
曜日	主な内容		学級	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時		
6日(月)	給食	○	B6	□全校集会(放送) □AET来校 □17:45完全下校	1の1	英語	国語	保健	理科	英語	学活
					1の2	社会	数学	数学	国語	英語	学活
					2の1	国語	英語	社会	保健	理科	学活
					2の2	理科	理科	英語	保健	国語	学活
7日(火)	給食	○	A6	□17:45完全下校	3の1	国語	保健	理科	英語	社会	学活
					3の2	理科	社会	英語	国語	保健	学活
					1の1	理科	国語	美術	数学	英語	道徳
					1の2	英語	理科	国語	保健	道徳	数学
					2の1	数学	保健	英語	国語	美術	社会
					2の2	社会	保健	技術	技術	英語	数学
8日(水)	給食	○	B4	□第3回高瀬小中コミュニティ・スクール小中連携授業・連絡協議会(高瀬小)	1の1	社会	数学	保健	理科	小中CS連携授業・連絡協議会	
					1の2	国語	保健	英語	音楽		
					2の1	理科	社会	国語	高夕		
					2の2	数学	国語	理科	高夕		
9日(木)	給食	○	A6	□高瀬小中CSあいさつ運動 □AET来校 □17:45完全下校	3の1	数学	英語	音楽	高夕		
					3の2	英語	音楽	社会	高夕		
					1の1	社会	数学	国語	保健	音楽	理科
					1の2	理科	数学	音楽	国語	社会	英語
10日(金)	給食	○	B5	□高瀬小中CSあいさつ運動 □職員会議・教育課程編成会議 □スクールカウンセラー来校 □保護者学校評価回答期限 □1・2年テスト結果配付 □16:30完全下校	2の1	数学	理科	英語	音楽	道徳	国語
					2の2	国語	音楽	理科	道徳	英語	社会
					3の1	数学	社会	保健	理科	数学	国語
					3の2	国語	保健	社会	道徳	理科	数学
					1の1	国語	家庭	家庭	社会	数学	職員会議
					1の2	社会	数学	美術	国語	保健	
11日(土)	給食	○	B5	□高瀬小中CSあいさつ運動 □職員会議・教育課程編成会議 □スクールカウンセラー来校 □保護者学校評価回答期限 □1・2年テスト結果配付 □16:30完全下校	2の1	技術	技術	英語	数学	国語	
					2の2	数学	英語	国語	美術	社会	
12日(日)	給食	○	B5	□高瀬小中CSあいさつ運動 □職員会議・教育課程編成会議 □スクールカウンセラー来校 □保護者学校評価回答期限 □1・2年テスト結果配付 □16:30完全下校	3の1	数学	社会	社会	保健	技術	
					3の2	英語	保健	技術	数学	美術	