

# 校長室の窓から

平成30年8月

## < 校訓 >

いのちを大切にしよう  
 きまりを守ろう  
 進んでことにあたらう  
 相手の立場に立って考えよう



### 落ち着いて学習に取り組みましょう

2学期がスタートしました。有意義な夏休みを過ごしたと思います。始業式でもお話ししましたが、わくわくオーケストラ、トライやるウィーク、合唱コンクールや文化発表会などの大きな行事もありますが、まずは、しっかりと学習に取り組んでほしいと思います。特に、3年生は受験を控え本当に大切な時期を迎えました。一日一日、一時間一時間を大切に、自分のためにしっかりと頑張してほしいと思います。

今年の夏は本当に暑かったですね。そんな暑い夏も私は例年のように家で過ごす毎日でしたが、今年は、大学(バレーボール部)の同期会が大阪でありました。自分の学年は14人の仲間がいるのですが、7名の者が大阪に集まりました。卒業以来30数年ぶりに会う者もいるのですが、なぜか、私は久しぶりという感じがしませんでした。もちろん懐かしい気持ちはありますが、いつも一緒にいる者の集まりのような感じがしました。

4年間、同じ屋根の下で同じ釜の飯を食い、苦楽をともにしてきた仲間だからこそこの感覚ではないかと思えます。いつ会っても、「よっ!」とすぐに話しがはずんでいくそんな感じがしました。大学2年の時の寮生活を撮影したDVDを見ながら、お酒を飲み夜遅く(翌朝まで?)まで、昔の話で盛り上がりました。昭和53年ですから、ビデオが世に出た頃の映像で当時としては本当にめずらしい貴重なものなのですが、20歳の頃の自分の姿を見るというのは、懐かしいというより本当に恥ずかしい気持ちで一杯です。何せ、当時の私の体重は62kg。しかし、今は軽く80kgオーバーですから!

でも、今、「少しは体を絞ってみようか」という気持がわいています。3年生が卒業式を迎える頃に80kgアンダーを目指してみようか思っています。「たいしたことないやん」と言われるかもしれませんが、つつい大盛りを食べてしまう私にとっては結構厳しい課題なのですよ……。どうなることやら?

### <IAP呼吸法>

この夏は、本を6冊読みました。その一冊に、疲労予防には呼吸が大事だということが書かれていました。お腹をへこませずに息を吐く、「IAP呼吸法」というもので、息を吸うときも吐くときもお腹の圧力を高めてお腹周りを固くする呼吸法で、お腹周りを固くしたまま息をはききるというものです。腹式呼吸ではなく腹圧呼吸だそうです。基本的なやり方を紹介します。1日、1回でも効果があるそうですよ!

-「スタンフォード式疲れない体」より抜粋-

<p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>耳と肩のラインをまっすぐにし、ゆったりとイスに座る。</li> <li>お腹と太ももは90°</li> <li>ひざ裏(太ももの裏側とひざは)は90°</li> <li>手のひらを上向きにして指先(人差し指、中指、薬指の先)をお腹に向けて両手をひざの上に置く。</li> </ul>	<p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>両手をゆっくりとスライドさせ、足の付け根に指先を差し込む。</li> </ul> <p>お腹を「へこませずに」息を吐く</p>	<p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5秒かけて鼻から目一杯息を吸い、足の付け根に差し込んだ指を、徐々に押し返すようにお腹を膨らませる。</li> <li>これが腹圧が高まっている状態。このときに、方を上げないようにする。</li> </ul>	<p>④</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5秒かけて吸った空気を、5~7秒かけてゆっくりと口から吐く。</li> <li>ポイントは、息を吐くときに腹圧を弱めないこと。</li> <li>膨らんだお腹が指を押し返す感覚をできるだけ保つたまま、息を吐く。</li> <li>息を吐きを全部吐ききったら、お腹を一度ゆるめて③に戻る。</li> <li>③と④を5回繰り返す。</li> </ul>
---	---	---	---

陸上部 男子共通 400m 小池 翔太 全国大会出場  
 剣道部 女子個人 瀧本 瑞規 近畿大会出場

女子ソフトテニス部 市長杯ソフトテニス大会 第3位  
 剣道部 女子団体 第26回尼崎青少年剣道錬成大会 準優勝

## 平成30年度全国学力・学習状況調査

正答率 ※(A)知識 (B)活用

正答率は、右表の通りです。国語・数学・理科ともに全国平均を上回る結果となっています。また、主な質問紙のまとめを抜粋しました。(下表)<質問紙まとめについて>

	国語		数学		理科
	(A)	(B)	(A)	(B)	
本校	78	65	73	55	70
県	77	61	69	48	67
全国	76	61	66	47	66

・80%近くの人が「自分には良いところがある」と回答し、また、80%の人が「先生は、自分の良いところを認めてくれている」と回答しています。

・83%の人が「生徒間で話合う活動を通じて、自分の考えを深めたり広めたりできている」と回答しています。昨年度までより15ポイント以上高い結果となっており、班で話合う場面を積極的に取り入れてきた成果がでていていると思います。今後も学習内容等に応じて、グループ活動を積極的に取り入れて学習への興味や関心を高め、学力の向上や定着に取り組んでいきたいと思えます。

・「学校の授業以外の時間が30分より少ない」という人の割合が23%で、今年度も全国(12.8%)と比べて高いポイントとなっています。「家で自分で計画的を立てて勉強をしていますか」という質問でも、全国との差が10ポイント以上となっています。

今後、尼崎市全体のまとめもされると思いますが、発表されたら紹介します。

### 【当てはまる(どちらかと言えば当てはまる)と回答した割合】

質問項目	本校	県	全国
自分には、よいところがあると思いますか	79.6	79.6	78.8
先生は、あなたのよいところを認めてくれていると思いますか	80.6	80.1	82.2
将来の夢や目標を持っていますか	71.2	70.6	72.4
学校の規則を守っていますか	95.5	95.9	95.5
いじめは、どんな理由があってもいけないことだと思いますか	95.5	95.7	95.9
人の役に立つ人間になりたいと思いますか	93.0	95.3	94.9
家で、自分で計画を立てて勉強をしていますか	38.8	47.4	52.1
家で、学校の宿題をしていますか	88.6	92.4	91.6
今住んでいる地域の行事に参加していますか	19.9	43.1	45.6
新聞を読んでいますか	10.0	15.2	13.9
今回の数学の問題について、解答を言葉や数、式を使って説明する問題がありました。それらの問題で最後まで解答を書こうと努力しましたか	67.2	55.1	55.5
今回の理科の問題について、解答を文章などで書く問題がありました。最後まで解答を書こうと努力しましたか	72.6	61.0	62.8
生徒間で話し合う活動を通じて、自分の考えを深めたり広げたりすることができていると思いますか	83.1	64.2	76.3

### “放課後、学習塾など学校以外の場所で勉強 53.7%(全国 42.1%)、家でテレビ・DVD、ゲームやインターネット 85.6%(全国 77.3%)”

質問項目	本校	県	全国	
学校の授業時間以外に、普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、勉強をしますか(学習塾で勉強している時間や家庭教師に教わっている時間も含む)	①	29.8	38.7	36.4
	②	36.3	32.8	34.2
	③	10.9	15.0	16.6

※①2時間以上 ②1時間以上2時間より少ない ③30分以上1時間より少ない

質問項目	本校	県	全国	
放課後何をしておこなうことが多いですか	①	70.6	84.6	82.2
	②	53.7	51.7	42.1
	③	85.6	80.4	77.3

※①学校の部活 ②学習塾など学校以外の場所で勉強している ③家でテレビ・DVD、ゲームやインターネット