



甘一中だより

平成 23 年度 No. 5 H23. 6. 1 4

甘楽町立第一中学校長 金田 浩光

Tel. 74-3154 Fax. 74-3999

www.gsn.ed.jp/gakko/tyu/knrad1jh/

○自ら考え学ぶ生徒 ○やさしく助け合う生徒 ○たくましく健康な生徒 ○夢の実現に励む生徒

学力を向上させるのに必要なものとは

結論から述べる。最近の教育者の研究によると「子どもの学力を向上させる源とは、生活習慣である早寝、早起き、朝ご飯+心の輝き」が基盤であるという考え方が支持を広げつつある。キレやすい短絡的な少年犯罪の背景にもこの源の欠如が指摘された。昔ならあたりまえな基本的な生活習慣、これができずに様々な面で支障をきたす生徒たちが増えている。メル友過、夜更かし、朝寝坊、朝食ぬき、無気力、無感動という現実がすぐそこに見えるのである。

睡眠や食事（朝飯）、精神的な心のあり方が重要なのである。このことに関して栄養学の専門家から次のようなお話を聞いた。

体を支えるタンパク質（アミノ酸）の一月での入れ替わり速度は、脳で40%、筋肉で60%、皮膚では100%入れ替わるとのこと。最終的に、脳は1年、骨は2年、血液は100日、筋肉は200日ですべて入れ替わるとのこと。この現実から、成長に必要なタンパク質を食事によって補わなければ学力・体力・気力等の力にならないこと。しかも、効率よく昼間作用し能力を発揮させるには、人間にとって



最適な生活習慣が特に必要なことを指摘された。さらに子どもの「食」の栄養素を最大限発揮させるためには精神面での「心の輝き」が健康維持にかかせないことの話がされた。本校の特色でもある元気なあいさつや返事はこの目安でもある。

学力の向上にもこの考え方が重要であると、国も含め多くの専門家が指摘している。わかりやすく言えば、今成績を上げたいと思うなら「早寝、早起き、朝ご飯」の徹底である。そしてあいさつ・返事から始まる「心の輝き」の場면을様々な活動の中で増やすことに行き着く。

学力・体力・気力は同一の根っこにあり、一つも欠かせないものである。
期末テストは23日からです。 (校長 金田 浩光)

ハンドボール女子(2年連続)・体操・県大会優勝！！

群馬県中学校春季ハンドボール大会(女子) 6月11日(土)・12日(日)

1回戦	甘楽一	49	21 28	— —	2 0	2	相生
準決勝	甘楽一	36	20 16	— —	5 5	10	下仁田
決勝	甘楽一	26	11 15	— —	3 9	12	富岡東

優秀選手 中村優香・久保涼子・木口莉穂

登録選手 水谷穂波・山田佳菜・武藤夢歌・星野美紀・浅川 栞・市川彩華
大類瑠華・山崎 瞳・長岡美咲・中里朱李・時澤美路・萩原彩乃

群馬県中学校春季競技大会(体操) 6月4日(土)

土谷瑞穂	個人総合	第1位	得点 36.200
	種目別 ゆか	第1位	得点 12.500
	〃 段違い平均棒	第2位	得点 11.300
	〃 平均台	第3位	得点 11.700

群馬県中学校春季陸上競技記録会 6月11日(土)

3年男子 100m	第2位 (11"82)	森平 凌
共通男子 200m	第2位 (23"75)	森平 凌
1年男子 100m	第2位 (12"66)	田村瞭治
1年男子 走幅跳	第2位 (4m78)	下 真
1年男子 100m	第3位 (12"91)	森平 純
共通女子 200m	第8位 (28"11)	三浦未花
共通女子 走高跳	第8位 (1m40)	金井理沙

※他の種目にも多数の陸上部員が出場しました。

群馬県西部地区ソロコンテスト(吹奏楽部)
銀賞 クラリネット
田村綾香
銀賞 テナーサクソ
葛西ひかり
銅賞トランペット
飯塚桃香

群馬県中学校春季大会 他の種目の結果

- ・剣道男子団体戦(1・2回戦勝利)敢闘賞(ベスト8)
- ・卓球男子団体戦・ハンドボール男子・サッカー(1回戦)

・よい歯のコンクール 6月9日(木)

優秀賞 富田 翔・谷川知里

・歯科保健図画ポスターコンクール

特別賞「富岡保健福祉事務所長賞」 相川絢香

・歯科保健啓発標語コンクール

入選「今みがく 未来で輝く 歯と笑顔」 内藤芳香

(生徒の敬称は略させて頂きました。)

