



スポーツコース通信 第5号

毎月25日は身長・体重測定

引き続き「食事と栄養」に対する意識は持続していますか？計画的に体作りに取り組んでもらうために毎月身長と体重を測定し、記録していきたいと思います。この測定が励みになるようになればと考えています。競技によって体重を増やし、筋量を増やすことが必要な人もいれば、体重は、増やせないという人もいるでしょう。身長は伸び盛りの高校生、バランスのとれた食事で、どんどん大きくなって欲しいと思います。(特にバレーボール部、よろしく！)

記録用紙を専攻体育のファイルに貼り、記録を取っていききたいと思います。大切なことは、食事や自己管理に対する自分の意識の高さとその持続です。自分の競技、種目に合った食事をしっかりしているでしょうか？栄養ある食事をたくさん食べていますか？お菓子・炭酸は控えていますか？「1か月でこんなに身長が伸びた！」「体重が増えた！」「体重を維持できた！」という声が聞けるといいですね。

合せて毎月1日に**服装頭髪検査**を実施します。1組2組の担任と学年部長の中村先生の3人でいきます。学校生活や部活に集中する環境を整えることを目的に実施します。ご協力お願いいたします。

部活での教を教室で活かせ

中間考査が終了しました。結果は次号で紹介させていただきたいと思いますが、高校に入学し最初の定期考査への取り組みはどうだったでしょうか。反省すべきところは反省し、授業に集中してほしいと思います。そんな中で、生徒の様子を見ながら、人の話の聞き方であるとか、姿勢、授業の礼や廊下での元気な挨拶などの礼儀を教室にも活かしてほしいなと思うところがあります。部活での教を生活全般に反映させていく、そんなところからメンタルも強くなっていく手助けになっていくのではないのでしょうか。授業を大切にしてください。提出物はしっかり出してくださいと言わない顧問の先生はいません。1年生は朝学習で「読書」をしています。考える力＝言葉力 言葉を知らなければ考えることができない。考える力をつけるために読書。**判断力や集中力、考える力**を授業で身に付け、それらを今度は**部活で活かす**。成長する人間であってほしいと思います。自然と保護者の方々への感謝の気持ちも育ってくるといういなあと考えています。ご家庭で「ありがとう」という言葉が増えるといいですね。

体育祭6月8日 応援よろしくお祈いします。

1組 オレンジ連合(3年7組 2年10組 1年1組)

応援団	中山瑠太	高橋 蓮	村山拓巨	山本 兼
	渋谷実咲	石附夕芽	石川薫子	志賀まゆ
実行委員	関 輝也	塚野龍誠	須佐 歩	鈴木敬喜
	北本真実	水澤 由	高橋麻亜子	中野瑠美

2組 黄色連合(3年5組 2年6組 1年2組)

応援団	大野洸哉	大野真一郎	佐々木 凱	杉本朋紀
	新保亜美	小出千碩	斎藤凧沙	高田桃華
実行委員	長谷川純希	高橋和真	田辺拓也	土田裕希



ホームページでもスポーツコース通信をご覧いただけます。

北越高校ホームページから進路情報→在校生データでご覧いただけます。各学年の学年便りも見るができます。