

大事なインターバル

副校長 長岡 利保

みなさんは約 40 日間の長いインターバルを取りました。ちなみにインターバルという言葉自体の意味は

・ 隔^{へだ}たり。間^{かん}隔^{かく}。合^{あい}間^ま。間。「_」を置く

・ 劇場などの休憩時間。幕^{まく}間^{あい}。

ということで



具体的には陸上部のみなさんはいつも練習していることだと思えますが、強く走る、ゆっくり走る、を定期的に繰り返すスピード・

持久力を身につけるトレーニングの一つです。みなさんの生活に当てはめると、この夏休みはゆっくり走っていた時でした。これからは強く走る時に入るのではないのでしょうか。でも、次の冬休みまでずっと強く走り続けるというのは無理なこともあるでしょう。体力・体格はもちろん、性格や気力などすべて人それぞれ個人差があると思います。自分を知り、分析した上でどれくらいの力で強く走るのか、どこにインターバルを入れながら冬休みまで進むのか、考えながらすごす大事な長い時期を迎えました。

では、なぜインターバルをとるのでしょうか。それは、インターバルの間に力をためて前に出した力にさらにプラスした力を出すためです。それが成長というのではないのでしょうか。

インターバルが、力を抜く・休憩、ではないと理解できたと思います。

みなさんは今エネルギー十分のはずです。7月以上に力を出していきましょう。

インターハイで、感じたこと。

8 月のはじめから5日間横須賀で全国高校総体レスリング競技のお手伝いをしてきました。北海道から沖縄まで、予選を勝ち抜いた各県代表が集まって連日熱戦が繰り広げられました。試合はもちろん毎試合激しいものでしたが、それを支えるスタッフもすごいものでした。今年のインターハイは高校生がスタッフとなり運営することも大事な目的の一つでした。

高校生がたくさんいる会場で感じたことは、とにかく明るい・動きに張りがある・礼儀正しい、などでした。特にあいさつの声はみなさんと同じように立派なものでした。やはり、やるべき事に自信をもって取り組んでいる人はしっかりしているとあらためて感じました。みなさんも自信をもって取り組めるもの、見つけてくださいね。





二つ橋スクールライフ

○1年生

生徒のみなさんは、4月からたくさんの新しいことを経験して過ごしてきたことと思います。夏季休業期間中で少し休息を取りながら、それぞれ課題に向けて取り組むことができたでしょうか？4月から学んできたことが夏休みでリセットされないように自主的に登校して学習をした生徒や、部活動に一生懸命取り組んでいた生徒もいました。

9月は楽しみな遠足があります。また、10月になると就労体験実習や修学旅行の準備も始まります。これからも元気に、また前向きに学校生活を送ってほしいと思います。

○2年生

中学校の生徒・保護者等を対象にした「本校の学校見学会」がありますが、生徒体験談の発表を2年生がしています。見学会は年間14回あり、毎回2名の生徒が発表をしています。発表はクラス順で、生徒と担任が相談をして決めています。作文や発表が得意な生徒ばかりではありません。発表前は皆ドキドキです。見学者の皆さんからは、いつもお褒めの言葉をいただいておりますが、「上手な発表」という事だけではなく、言葉がスムーズに出ない場面等があっても、「一生懸命の姿」に見学者の皆さんは感激されていらっしゃるようです。

10月からは、初めての2週間の実習が始まります。生徒それぞれの持ち味を発揮して取り組んでほしいと思います。

○3年生（7月8日発行 3学年だより5号より一部抜粋）

経馬寅を力に ～人の成功を知る～

5月12日から7月15日までの約3か月間、3年前期現場実習が行われました。今年の3年生は、人の成功を知り、自分の力にします。3年生の報告をご覧ください。

- ① 接客の時、楽しく働いたらセリフを噛まずに言い終わりに言えた。
- ② ミスをして自分から素直に謝ることができました。
- ③ 苦手だったコミュニケーションができた。休憩時間に趣味の話をしました。
- ④ 笑顔で職場の雰囲気が明るくなると言われました。
- ⑤ お客様を商品の場所まで案内できて自信ができました。
- ⑥ 4週間、休まず、遅刻せず、早退せず元気に実習に行けたことです。



3年後期現場実習、応援よろしくお願いします！！

○ 保健室から。

みなさん、夏休みを元気に楽しく過ごすことができたでしょうか？これからまた、気持ちと体を学校生活モードに切り替えて頑張っていきましょう。まだまだ残暑の厳しい日が続いています。熱中症には十分な注意が必要です。残暑を元気に乗り切るためにも、朝食・昼食・夕食をしっかり食べ、適度な水分・塩分の補給を欠かさないようにしましょう。



○「横浜市立二つ橋高等特別支援学校Webサイト」

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/ss/futatsubashikoto/>

