

# 暑行

令和元年11月22日(金)  
横浜市立すすき野中学校  
TEL 901-5896 FAX 904-2439

学校教育目標：『自立と共生』

学校HPでもご覧になれます。→ [すすき野中学校](#) 検索

## 寄り添う ～伴走から学んだこと～

学校長 高良 理

さる11月10日、秋晴れの下、横浜マラソンに参加してきました。野々川先生が「人生初のフルマラソン」に挑戦ということで一緒に走ることにしました。しかし、なんと練習時間がなかなか確保できなかったようで、「練習では20kmまでしか走れなかった」と、大胆にもそのまま当日を迎えるという不安材料もありました。私は腹をくくって「今日は野々川先生のサポートに徹する」と決めました。目標は完走ですが、野々川先生が途中リタイアすることになったら自分もリタイアしよう、と覚悟していました。

みなとみらいをスタートしてから南部市場で折り返し、25km過ぎまでは順調なペースでしたが、26kmを過ぎた辺りで「横腹が痛い」「頭がクラクラする」と。少し歩くことにして次の給水所でしっかり水分、塩分補給。持参していた「一口羊羹」を食べてもらい、給水所で「バナナ」も摂取したところ「少し回復した」とのことでジョギングペースに戻しました。

「野々川先生のペースをキープ」ということに加え、体調を気にしながらの伴走となりました。6時間半という制限時間があるので、これ以上ペースが落ちると完走が難しくなる。とはいえ無理をして「リタイア」は最悪のシナリオ。したがって無理強いして「さあ行くぞ」とか「このままでは制限時間切れだよ」等と引っ張るのも禁物で、あくまで本人の「少し歩いていいですか」「ちょっとストレッチしていいですか」「少し走ります」という意志を尊重し、自分からはペースを提案しませんでした。それでも「最後の5km」は精神的にきついことは実体験からわかっていたので37km過ぎに「走ります」との言葉を聞いてからは「ここからはゆっくりでもいいから意地でも歩かないよ」と気持ち面で支えになろうと思いました。それが功を奏したのか、最後の5kmは一度も歩くことなくゴールラインを駆け抜けてくれました。

相手のペースを尊重すること、常に相手の様子を観察し変化にいち早く気づくこと、苦しいときにそれをすぐに言い出せる雰囲気づくりをしておくこと、頑張りどころのタイミングを教えること。これは生徒さんをお預かりしている教職員が毎日考えながら寄り添って指導するときと同じで、そしてご家庭でお子様に接するときの保護者の皆様のお気持ちと同じではないかと思いました。「寄り添う」って難しい、そんなことをしみじみ感じた42.195kmでした。

## 学校保健委員会

11/18(月)学校保健委員会がありました。「もし、すすき野中が地域防災拠点になったら!?～災害に備えて私たちができることを考えよう～」をテーマに、実際に被災地で活動しているピースポート災害支援センターの方の講演を聞きました。

避難場所や家族との連絡の取り方など、すでに生徒たちがご家庭でも話題にしたかもしれません。大変な時には、一人でがんばるのではなくみんなで協力することが大切「1人の100歩ではなく100人の1歩」を大切にしようというメッセージが印象的でした。

PTAや地域の方も参観に来てくださり、共に地域防災について考えるよい機会となりました。いつ来るか分からないけど、いつか必ず来る災害、いざという時には勇気を持って、助け合って、優しい行動ができるすすき野中生だと思います。



## ふれあい2019

10/26(土) すすき野地区社会福祉協議会主催の『すすき野ふれあい2019』が開催されました。

本校ジュニアサポーターが司会や照明、ステージ準備を行いました。体育館ではコーラスやダンスなど演目が繰り広げられ、本校吹奏楽部も参加し、とても充実した内容でした。

また、本校部活動支援会のフリーマーケットも併せて開催され、とても活気あるバザーとなりました。外では連合自治会による温かい「豚汁」も大盛況でした。

## 科学賞表彰

10/29(火) 第63回日本学生科学賞県作品展の表彰が行われ、すすき野中学校の生徒が、神奈川県知事賞や神奈川県教育委員会教育委員長賞など、各賞を受賞しました。また、同時に学校賞としてすすき野中学校が表彰されました。自らの探求心を追い求め、どれも素晴らしい研究でした。



## 青葉区保健委員交流会

11/8(金) 山内中学校で、青葉区12中学校の代表生徒が集まる保健委員交流会がありました。各校の活動紹介では、すすき野中は昨年度から取り組んでいる地域防災について発表しました。

また「エナジードリンクと中学生」について美しが丘西小学校の栄養教諭の先生から講演を聞き、他校の生徒とも活発な意見交流ができました。試験や試合で十分に力を発揮するために、そして成長期の体をしっかり作っていくためにも日々の食事の積み重ねを大切にしていってほしいとのことでした。



## 【12月の行事予定(総下校17:00)】

変更がある場合がございます。

日	曜	生徒関係	昼食	部活
1	日	地域防災拠点訓練(すす小)	—	—
2	月	個人面談①	×	○
3	火	個人面談②	×	○
4	水	個人面談③	×	○
5	木	個人面談④	×	○
6	金	個人面談⑤	×	○
7	土		—	—
8	日		—	—
9	月	2・3年サイバー教育	○	○
10	火		○	×
11	水		○	○
12	木		○	○
13	金	2・3年がん教育	○	○
14	土		—	—
15	日		—	—
16	月		○	○
17	火		○	○
18	水		○	○
19	木	3年薬物乱用防止教育	○	○
20	金	専門委員会	○	○
21	土		—	—
22	日		—	—
23	月		○	○
24	火		○	○
25	水	大掃除、集会	○	○
26	木		—	—
27	金		—	—
28	土		—	—

閉庁期間：12月28日(土)～1月5日(日)  
冬休み明け登校日：1月7日(火)

学校ホームページ日々更新中！ぜひご覧ください！  検索