

保健体育科からのメッセージ

緊急事態宣言が発令されました。新型コロナウイルスが猛威を振るっています。私たちの日常生活は失われ、休校期間も延長されました。先の見えない不安な中での 2020 年度のスタートです。

その後、皆さんは、何を感じ、どのように過ごしているでしょう。

保健体育科は“いのち”を扱う教科です。その立場から、皆さんにメッセージをお届けします。

課題も用意しました。さっそく取り組んでください。

1. 社会の一員としての自覚を持ち、責任を持って行動してください

ほんの少しの油断により、多くの人に感染症が拡大する様子が伝えられています。

政府や自治体、学校からの要請を「自分に関係ない。」と思わずに実践してください。

想像力を働かせてください。もしかすると、あなたは（私は）発症していないだけで、すでに新型コロナウイルスに感染しているかもしれません。あなたの（私の）ほんの少しの油断によって、あなたより（私より）抵抗力の低い人に感染が広がるかもしれません。

そうならないよう、いますべきことに全力で、誠意をもって取り組んでください。

2. 運動・栄養・休養のサイクルを確立し、自分自身の健康を保持・増進してください

ヒトとしての生活は、運動・栄養・休養のサイクルで構成されています。日々の学習も、趣味の活動も、すべてこのサイクルの中で展開されます。

この時期、運動の量と質が低下しているのではないかと心配しています。保健体育科から課題を出しますのでしっかり取り組んでください。

栄養と休養についても、この機会に改めて、家族ぐるみで見直してみてもはどうでしょう。自分だけでなく家族の QOL（Quality of Life）向上に、あなたも貢献すべきです。

3. この機会に学んでください

ニュースでは、未知のウィルスとその対策についての情報があふれています。

“いのち”を扱う教科として、この機会に学んでほしいことがたくさんあります。「感染症の予防」や「心身の相関とストレス」については既に保健の授業で学んでいます。

延期になったオリンピック・パラリンピックをはじめ、スポーツのさまざまなイベントが中止になっています。選手の視点だけでなく、どれだけ多くの人々がかかわり、ささえる人々の生活はどうなっているのかについても学び、考えてください。

4. “余裕” から生まれる“遊び心”を大切にしましょう

保健体育科が主に扱うスポーツという文化はそもそも“遊び”です。「生きる」だけでなくてもよいが、「よりよく生きる」には不可欠なものだと、私たちは考えます。スポーツや芸術、音楽やダンスの原点には“遊び”があります。

困難な時期ですが、“遊び心”も忘れずに、ポジティブに取り組んでいきましょう！

先の見えない中でも、やるべきことを見据え、前に進みましょう！

No sight but On sight!

2020 年度はスタートしています。