

35 回生のみなさまへ

保健体育科からのメッセージ 2

休校期間が延長されました。新型コロナウイルス感染の収束は長期戦になりました。私たちの日常生活は今まで通りにいかなくなり、全員で『新しい日常』を模索している最中です。

その後、みなさんは、どのように過ごしているのでしょうか。

保健体育科は“いのち”を扱う教科です。その立場から、みなさんにメッセージをもう一度、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

新型コロナウイルス感染拡大の収束はわずかながら見えてきたように感じます。しかしながら、感染者がゼロになってはいません。政府や自治体、学校からの要請を「自分は関係ない」と思わずに実践してください。自粛要請に応じない市民の行動が報道されています。みなさんは自粛要請の趣旨を理解して行動できていますか。想像力を働かせてください。「自分一人くらいは・・・」と多くの人が思ってしまったらどうなるか。最悪の事態に進展しないように、いまずべきことに全力で、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。

この休校期間中の運動の量と質はいかがですか。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。また、家族のみなさんの運動機会はどうなっていますか。一緒に運動する機会にも挑戦してください。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、あなたも貢献できるはずです。

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。「スポーツと経済」や「求められるスポーツ倫理」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。