

独 標

西東京市立ひばりが丘中学校

第1学年

第40号

令和6年2月14日発行

体調管理について

先週はE組でインフルエンザが流行ってしまい学級閉鎖になりましたが、連休を終えて元気な姿で戻ってきました。インフルエンザではないけれど頭痛や咳で欠席している人も出ています。花粉も飛び始め、気温差もあり、体調を崩しやすい季節です。学年末考査を控えていますので、手洗いうがいを中心に、体調管理には気を付けていきましょう。

今週もまた、スキー移動教室の作文を紹介していきます。今回はB組の作文です。

スキー教室で学んだこと

〈敬称略〉

B組

「僕は人生で初めてパラレルターンができるようになったぞ。」僕が初めてパラレルターンができるようになった場所はこちら！標高1300メートルにある長野県の山、イン菅平高原。たくさんの思い出ができました。

まず、僕がスキーで頑張ったことは主に三つあります。一つは、インストラクターさんの指示に従ってパラレルターンをやったことです。僕は、始めパラレルターンをやろうとしたときジグザグが大変だったり、転倒したりしました。でも実習班の仲間に支えられたおかげで二日目、実習班のみんなにスキーでカッコいい姿を見せることができました。

もう一つは、自分の係をきちんとやったことです。僕がやった係は美化係です。荷物をまとめたり、スリッパをそろえるように指示を出して、積極的に取り組みました。しかし、時々スリッパをしまわない人や荷物が整ってない人がいました。そのため、自分から整理整頓を行い、主体的に取り組む大切さを改めて知りました。

最後は、友達がたくさんできたことです。初めての友達と話すのは少し緊張しましたが、だんだん打ち解けてきました。こうやって友達との交流が増えることがスキー教室の良いところだと感じました。

このようにスキー教室では、仲間との交流を深めたり、主体的に行動したりすることができました。これらの経験を生かし、今後の中学校生活に役立て、二年生に向けての第一歩としたいです。



「怖い。」「やめたい。」「帰りたい。」はじめはそんな、マイナスな言葉しか出てこなかった。

私がスキーに行くのは今回のスキー教室が初めてだ。スキー教室の前日、私は不安な気持ちをかき消すかのようにこう言った。「スキーは小さな子どもでもできる競技だ。きっとすぐにできるようになるだろう。」そんな甘い考えで私たちが乗ったバスは出発した。次第に景色は一面真っ白になった。みんなが「きれいだ。」「楽しみ。」「とうきうきした様子を見せる中、私は不安な気持ちでいっぱいになっていった。「けがしたらどうしよう。」「みんなに迷惑かけたらどうしよう。」そんな不安な気持ちでいっぱいなまま、スキー講習は始まった。はじめてのスキー、結果は予想通りだった。板をはいて、その場に立っているだけで精一杯。一日目は、ほぼ何もせずに終わった。私は一日目にして心が折れそうだった。

そしてむかえた二日目、私たちはリフトにのり、上に向かった。案の定、リフトから降りる時に転んだ。インストラクターさんに助けてもらい何とかみんなのところまで行くことができた。初めての坂、一回目は上手くすべることができた。問題はその後だった。初心者の私にとってはとても急で怖かった。次々と班のメンバーがすべっていき、なかには転んでいる人もいた。そんな姿をみて、私は怖くて一人ですべることができなかった。その後も急な坂はインストラクターさんに手伝ってもらって何とかすべることができた。二日目の午後だ。私たちの班は別のリフトで上まで行った。そこには先ほどまですべっていた坂とは比べものにならないくらい急な坂があった。私は一度坂の前でとまってしまった。そんな時、優しく声をかけてくれたのはインストラクターさんだった。「〇〇さんなら大丈夫！」そんな風に言ってくれた。私はその一言ですべることができた。とても緊張したけど、すべった後には「楽しい。」そんな風に思えた。一日目の不安が夢だったかのように心から消えた。

そして最終日。たくさんリフトにのって、たくさんすべった。一日目や二日目にすべれなかったところも三日目にはすべれるようになった。

今年の私の目標は「新しいことに挑戦」だ。今回のスキー教室はその目標を達成するためのはじめての一歩になったと思う。この一歩を無駄にせず、生活していきたい。

