



BUNAN Advanced だより

01・11・2021 No7

〒335-0002 埼玉県蕨市塚越5-10-21

学校法人 武南学園
武南中学校
武南高等学校
TEL 048-441-6948

食と身体

中学校長 小松 正明

新春恒例の「東京箱根間往復大学駅伝競走」通称「箱根駅伝」の予選会が10月23日に行われました。「箱根駅伝」は全部で20チームが参加します。前回大会で10位までに入ったチームはシード権を獲得し、翌年の大会に出場することができますが、11位～20位のチームは予選会に出場し、出場資格を得なければなりません。

各校最大12名が出場することができ、上位10名のタイムを合計して競い合います。今年も波乱がある大会ですが、9年連続出場権を獲得することができなかった大学もある代わりに、予選会を8位で通過し、念願の箱根駅伝初出場を決めた大学もありました。

この「箱根駅伝」は「関東学生陸上競技連盟」主催で行っているのので、関東の大学しか出場できないということを知らない人もいます。テレビ放映があるため、日本全国で「箱根駅伝」を見ている高校生は「箱根駅伝」出場を夢見て関東の大学に進学してくるのでしょね。

駅伝は長距離のリレーです。スタートしてからゴールまで、何回も苦しい場面を乗り切らなければなりません。単独のロードレースやマラソンなら棄権してしまう苦しさに直面しても、自分を待つ仲間がいるからこそ、襷をつなげることに自分の力以上のものを出すことができるのです。このような頑張りが利く心身を作り上げるためには、日常の生活スタイルが大きく影響することは言うまでもありません。「早寝・早起き・朝ごはん」は基本中の基本ですが、食に関してはただお腹が満たされればよいというわけではありません。食事には栄養のバランスが必要です。管理栄養士がついて食の管理をしている大学もあります。

以前、「オテル・ドゥ・ミクニ」オーナーシェフの三國清三氏の「地産地消と食育について」という講演会に参加したことがあります。その中で「親が作ってくれた食事（栄養のバランスを考えた）を好き嫌いせず何でも美味しく食べることが、心身の発達に大きく影響する」という話がありました。また、「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」を幼少の頃から味覚として感じさせることにより、「アレルギー改善や集中力の持続」等にもつながるのではないかという研究もあるということでした。

人生100年の時代いかに健康を維持するかが重要なポイントになります。

WHO (World Health Organization) による「健康の定義」

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

健康とは病気や虚弱でないというだけではなく、身体の体力値が高く、知的には適切な教育を受け、社会的（家族、地域社会、職場）には豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態である（精神的健康・社会的健康・身体的健康のバランスがとれた状態）というものだといえるでしょう。（直訳ではなく解説です）

【11月の主な行事予定】

1日	月		16日	火	中学校会議
2日	火	全学年社会科フィールドワーク	17日	水	
3日	水	文化の日	18日	木	
4日	木		19日	金	
5日	金		20日	土	
6日	土	4h→囲碁	21日	日	
7日	日		22日	月	
8日	月		23日	火	勤労感謝の日
9日	火	中学校会議	24日	水	全学年美術フィールドワーク
10日	水	職員会議（中高合同）	25日	木	
11日	木		26日	金	
12日	金	イブニング説明会18:30～	27日	土	
13日	土	休業	28日	日	入試体験会8:30～
14日	日	県民の日	29日	月	
15日	月		30日	火	中学校会議

交通ルールの遵守

- 1 横断歩道は歩行者のためにあるものです。自転車に乗って渡ってはいけません。横断歩道を通行する際は自転車から降り、押して渡るようにしましょう。
- 2 自転車は車両です。自転車通行可の歩道であっても、歩行者がいる場合は歩行者が優先です。自転車から降り、歩行者の前に出るか、すれちがってから再度自転車に乗るようにしましょう。
- 3 歩車分離信号は歩行者と車両を分離して通行させるものです。自転車は車両ですから、歩行者用の信号で横断するときは自転車から降りて横断しましょう
- 4 車両である自転車は左側通行です。右側を走行してはいけません。
- 5 片手運転は危険運転です。走行中に傘をさす、携帯電話を使用するなどは絶対にやめましょう。

この他にも交通ルールには様々なものがあります。

- ① 二人乗りの禁止 ② 並進（横並び走行）禁止 ③ 夜間はライトを点灯
④ 信号を守る ⑤ 交差点での一時停止と安全確認

一時停止は片足を地面に着け停止し（3秒）左右の安全を確認すること

事故に遭遇または目撃した時には必ず警察に連絡しましょう。

歩行者も横並びをせず歩きましょう。