



## 1 自然の中で健康育む!

本校では、1年生を対象に『フィジカルフィットネス』の授業がスタートしています。この日は、グラウンドのランニングから始まり、準備運動を行い二人一組でフリスビーを楽しんでいました。

担当の松島雄之介先生は「みんな元気に参加しています」と話していました。参加した土肥綺音(中央高卒)さんは、「IT短大でフリスビーを投げるとは思わなかった」と楽しそうに話していました。



『フィジカルフィットネス』の授業風景

## 2 パンポン踊る新入生



本校では、昼休みにパンポンが行われ、職員だけでなく新入生も楽しんでいます。参加している増山直樹(日立明秀高卒)さんは「高校時代、テニスをしていたので、昼休みに仲間と楽しく運動出来てとても嬉しい」と話していました。



楽しく運動する学生達

## 3 みんなの母校訪問③

### 県立つくばサイエンス高等学校

全国でも珍しい「科学技術」に特化した学びを充実させ、理系大学への進学を目指しており、将来は、研究者、高度技術者、起業家などとして活躍する人材を育てています。科学技術科では、ロボット・情報・建築・化学生物の4領域を学びます。

石塚照美校長は、「様々な出会いが自己発見につながります。地域の未来のため勉学に励んで」とエールを頂きました。



石塚照美校長

## 4 『記事トレ』紹介



本校では、IT専門力に加え社会人基礎力の向上のため『記事トレ』を実施しています。新聞を読み、要約とIT技術者としての感想を書くトレーニングを通して読み解く力を育成します。

＜記事＞ 朝日新聞(2024年4月22日)  
子供の睡眠 「量」の確保再認識を

◇要約……………

●内田蔵人さん(石岡商高卒)

人に必要な睡眠時間は成人で6時間以上、小学生で9~12時間以上らしい。そんな中、この半世紀で日本人の睡眠時間は約1時間短くなったという。

そうした背景には、スマホやSNS、ゲームなど夜更かしの誘因があるようだ。

◇感想……………

●小野里美穂さん(太田一高卒)

私も睡眠は大事だと思う。あの有名な大谷選手も睡眠を大事にしていると知って、親近感が湧いた。

確かに、短い睡眠は良くない。だが寝すぎも良くないと聞く。私は、睡眠時間の量に限らず何故か眠いのだ。



●坂 卓実さん(つくば工科高卒)

私が学校の寮に入ってから8時間と睡眠が増えた。朝の目覚めがとても良く、授業中の眠気が高校生の時より少なくなった。

私は、睡眠時間を確保することが集中力や学習効率が向上するものと確信している。

●坂本琴子さん(鹿島高卒) 睡眠時間の量の確保が重要だという考えに同感です。

現に十分な睡眠時間をとらないことで学習に支障をきたしているからだ。十分な睡眠を確保して、IT短大での勉強についていけるよう頑張っていきたい。

