

マスクするのがしんどいときは
人通りの少ない朝5時から走ったりします。

3年1、3組 担任 中村健太郎



休校期間、家の整理をしていると、5年前の自分の写真が出てきました。



「5年前は今よりも痩せているじゃないかっ!」(6kgぐらい)

ということで、通勤を【バイク】から【徒歩】に変え、
仕事が終わってからはランニング(10km)をするようにしました。
それが習慣化してからは、少しずつ体重が減ってきました😊
やっぱり、自分の頑張りが数字として結果に表れると嬉しい!
でも、ここ数日でロールケーキの美味しさに気づいてしまった…。
体重も戻ってきているような気がする…。うーん、どうしよう。

でも

バスケットボールもダイエットも
「リバウンド」が大事!



ダイエットもリバウンドが大事?だと信じて、
ちょっと自分を甘やかすことにします。



何事もやめるのは簡単、継続していく為に
努力することが大事。

☆休校期間中の活動☆

○ 授業の準備

効率よく楽しめるように考えているけど………？

○ 散歩

涼しい時間帯を選ばないと挫けそうになります。

○ CNN10 視聴

※CNN スチューデントニュース（NHK サイト）日本語吹き替え版
CNNサイトで英語版 英文のスク립トも用意。
ニュースが10分と短く、勉強した感が味わえる。

6月上旬から8月上旬はアメリカ合衆国が夏休みで休止。

○ 気になること

世界 東アフリカでサバクトビバッタの大量発生。

日本 日本の各地で地震が増えてきているのが・・・

！日の計は朝にあり！



計画を立てれる人は未来を制す！
未来の自分に誇れるように
まずは一歩踏み出そう



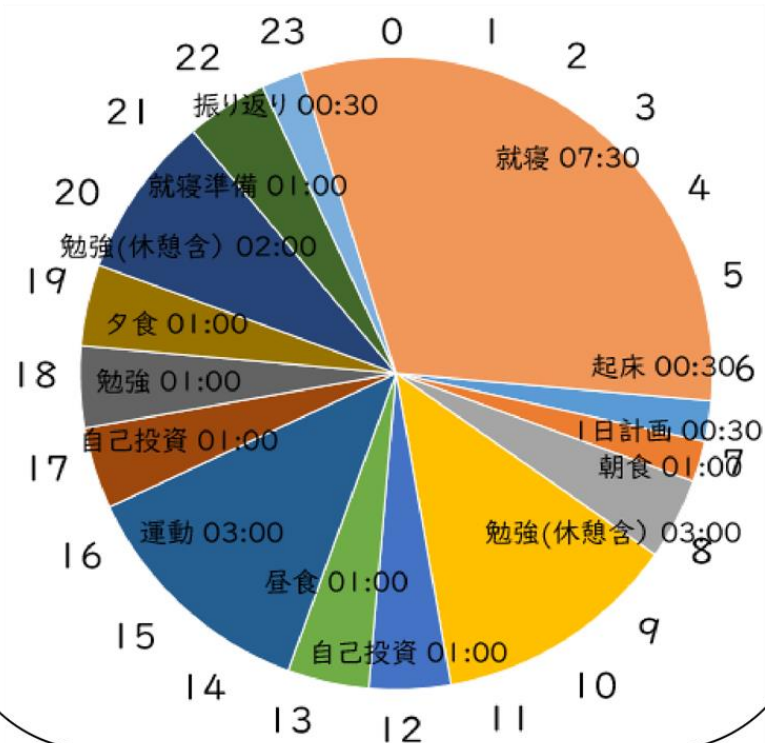
朝起きた時に1日の
計画を立てる

1日の動きが
決まる

計画的な
規則正しい
生活

3年7組担任 佐々木良太

例えばこんな感じに計画しよう！
慣れてくればすぐできるよ！



“難問論理クイズ” この問題を解いてみよう!!

井上さんと友達になった A さんと Bさんは、井上さんの誕生日はいつなのかと一緒に聞いた。
井上さんは、自分の誕生日は以下の 10 個のうちどれかであると告げた。

5 月 15 日、5 月 16 日、5 月 19 日
6 月 17 日、6 月 18 日
7 月 14 日、7 月 16 日
8 月 14 日、8 月 15 日、8 月 17 日



その後、井上さんは A さんに正解の「月」だけを、B さんに「日」だけを教えた。

A くん「私は井上さんの誕生日が分からないけど、B さんも分かっていることは分かるよ」

B さん「私も最初は分からなかったけど、A さんの発言でいま分かった」

A くん「それなら私も分かった」

さて、井上さんの誕生日はいつだろうか？

I 組担任 井上 竜一



みなさん、お元気ですか？ 3年3組副担任の よしむら です。

望月先生からのお題が「**自粛生活で始めた新しい挑戦!**」ということで・・・少し考えてみました。

で・・・運動不足の解消のために、仕事から帰ってから**散歩**に行くことかな?と思っています。

みなさんは、しっかり運動できていますか?運動不足かな?と思ったら、おすすめですよ、散歩!(^^)!

この季節、散歩をしていると、たくさんのお花に出会えます!もみじなどの**新緑**もきれい!



ゼラニウム



電柱に巻き付く、鉄線



先日、植物園に行きました。休園中も手入れをしっかりとされていたので、**バラが満開**でした!みなさんは休校中どんなふうにご覧していますか?

今こそ、読書を！

家庭で過ごす時間が多くなっている今こそ、

「活字」に親しみましょう。

中学時代にしっかりと読書をしておくと、
将来の財産になるよ！

社会科担当

黒沢 彰



3年6組担任 山内 嗣雄

家族でウォーキングをしています。ただ単に歩いても面白くないので何か目標を作ろうということ考えていました。すると、便利なもので、歩いた距離がスマホを持っているだけで表示されるとのこと。そこで、1ヶ月半の間で歩いた距離を足して、自宅からどのくらいまで進めるかにチャレンジしています。

4月20日から開始したウォーキングは「目指せ沖縄！」。

京都市山科区から進んで、現在 兵庫県尼崎市！笑

沖縄はまだまだ遠い…。

6月までにどこまでいけるか楽しみです。



自粛期間中に挑戦しました。



問1 私は誰でしょう？ 難易度 ★

- | | |
|-----------------|-------------|
| ア やまうち ひでを | イ なかむら けんたろ |
| ウ さかもと じゅんじゅんペー | エ まえかわ ひさし |

問2 何に挑戦したでしょう？ 難易度 ★ ★

- | | |
|---------|----------|
| ア ジョギング | イ メダカを飼う |
| ウ 読書 | エ 料理 |

問3 なぜこんな姿をしているでしょう？ 難易度 ★ ★ ★

- ア ジョギング中、花粉症がひどいから。
イ この眼鏡をしていると、メダカが立体的に水槽から飛び出してくるように見えるから。
ウ 読書に集中できるから。
エ 玉ねぎを切って「目が痛い」と言ったら、次女が「この眼鏡したら治るよ」と持ってきてくれたから。

答えは学校で！！ Good luck！！

Studying English

- またいつか旅する時のために…自己研鑽のために…
- 勉強法はいろいろありますが、最近のお気に入りとは“you tube 学習”。Mom が Baby と Boy 向けに英語を話すので、とにかく聞き取りやすい！！彼らと一緒に英語で話していると、英語で会話する感覚を忘れないですむので、今の私にはあってる style なのかなと思っています♪

Cooking

- お菓子を作っては食べ…パンを作っては食べ…
- 体重の増加と闘いながら、楽しく Cooking しています♪
- 食は生きる源なり。



♪ Let's stay home ♪ ~ Taniguchi ver. ~

同じ一日を過ごすなら、笑顔の方がいい…みんなは今日どう過ごす？

Playing my piano

- ここ何年もきちんとピアノの練習をしていなかったのに、自己研鑽のために久々に本格的に練習。ブラームスの《2つの狂詩曲》、グリーグの《トロルドハウゲンの婚礼の日》
- モーツァルトの《ソナタ kv310》。
- とりあえずこの3曲を。
- ピアノを弾いて汗をかく…
- stay home でもいい運動♪



Knitting

- 古い毛糸の中に大好きなワインレッドのものがあったので編み物開始。中学生の時にマフラーを編んだっけりなので、動画を参考にしながら作成。上手な方が作り方をアップしてくれているので、本当に助かりました。便利な時代になりましたね♪



改めて家族孝行・親孝行、
そして自己啓発・健康改善

中野 誠
☆皆さん元気ですか？

自粛期間のあいだの過ごし方ということで、一番変わったのは生活時間。
朝夕そして、土日と家にいることが圧倒的に増えました。

何ができるかと始めてずっと続いているのが、

☆家族孝行の家事（風呂洗い・花の世話・時々掃除、そして**夕食づくり週3**

☆母親孝行（早朝・仕事帰り休日は**畑仕事**）

⇒父が入院し手付かずで雑草だらけだった畑。両親の老後の楽しみだったので、もう一度母を連れ出して雑草抜いて復活中!!

☆英語授業の教材づくり、自分の英語の学習（**VOA**⇒Voice of America のコンテンツなどで）
他、新聞やニュースをいっぱい見てます。

☆健康改善・・・ほぼ毎日（2月に行った人間ドックで、痩せないと注意されたので・・・）

筋トレ（腹筋30・背筋30・ダンベル片手3kg×2でトレーニング）&肩甲骨**ストレッチ**

※おまけ・・・YouTube ではまってしまったのが、昭和から零話まで各時代を彩った歌謡曲や **J-pop**、

洋楽を聞きまくりながら自身の半生を思い出し振り返る。ただいま50歳。

（なぜか、サンドイッチマンのコントにもはまってしまった。）

みんなはどう過ごしてますか？

あと少しもう少し、ポジティブに今できることを。



20日は自分の母の75歳の誕生日でした。父が入院しており、母が一人暮らし状態なので、家族3人で押しかけ、バースデーケーキと歌をプレゼントしました。

毎日のように、野菜の成長を見守っています。

トマト・ミニトマト・きゅうり・サニーレタス・ししとう・万願寺唐辛子・ジャンボニンニク・ネギ・かぼちゃ・トウモロコシ・ショウガ・ジャガイモ

ソラマメ・エンドウ豆・パプリカ・オクラ・児玉スイカなど栽培中!!

【自粛中にチャレンジしたこと】 3年6組副担任 & 進路指導主事 東 智史

《料理》 もともと調理は嫌いじゃないですがなかなか時間が無くてできません。慣れないながらもチャレンジしました。

いちごタルト

これは長女が作る手伝い。見た目も味も良い感じてしたがタルト生地が固まってくれなくて食べたらボロボロ崩れてきました。お菓子作りは難しいです。職人さんを尊敬。



若竹

筍をいただいたので作ってみました。私の好きな「だし醤油」をベースに味付けしました。自分で作るから好きな大きさに切れます。予想以上にうまくできました。



大根の...

刺身が好きなんですが食べ終わるといつも「つま」が残るので、塩コショウで下味を付けてとろけるチーズと一緒にフライパンで炒めました。見た目はイマイチですが味は最高。レパートリーが増えました。



《プチリフォーム》 外出自粛で食糧の備蓄置き場を確保したい⇒家に2つあるトイレの1つを自力で撤去しました。

以前、業者さんに見積もりしてもらったら思った以上に高かったので「プロの工事ほどきちんとしてなくてもいいから、自分でやってみよう」と決意し、YouTube で勉強してやっちゃいました。工夫したのは排水管から臭いが上がってこないようにふさいだこと。大変だったのが便器の重さ。高校生の長男が助けてくれて何とか出来ました。

大工さんやリフォーム業者さんはこういう作業を完璧に仕上げられる。すごいです。写真は左から作業前→作業中→作業後。



《他にも...》 ★うちの近所の超大盛ラーメン店が閉店するというのでチャレンジしたのですが、食べきれませんでした。

★あと、自粛中にTV でドラマ。再放送で良い作品をたくさん見て感動。あ、これはチャレンジじゃないですね。

いろいろやってみましたが、改めて「その道のプロはすごい!!」という、当たり前と言えば当たり前の結論に至りました。

～ みなさんは将来、何のプロになりますか?～



緊急事態宣言が発令されてからワタクシも外出することが激減し、退屈な生活が3週間ほど続いたある日のこと、我が家の細かい部分に視点が向くようになりました。そこで特に感じたことが、

「・・・ベランダが寂しい。『動き』が欲しい・・・そうだ、メダカを飼おう!(^^)！」

ペットショップの店員さんに短い時間相談し、小さなアクアリウム制作に取り掛かりました。ところが飼い始めてすぐ、気づきました。

「難しい。相当メダカの気持ちにならないと元気に泳ぎ回る姿が見られない！」

メダカを飼うことなんて容易いことだと思っていた私は、1度失敗してから勉強し、試行錯誤を繰り返しました。その結果、↓↓↓



＜わかったこと＞ POINT は『順応』と『環境』の2点！

- ① メダカをびっくりさせてはいけない。〔順応〕
 - 水道水を使用する際は『カルキ抜き』をすること
 - メダカを買ってもすぐに水槽に入れない
メダカが泳ぐ水と水槽の水の水温と水質を合わせる
 - メダカ1匹に対して1 斗の水量を目安にする
 - 水換えは1回につき3分の1～5分の1程度の水量を
- ② メダカにとって快適な水質と空間を保てるレイアウトを。〔環境〕
 - エサは与え過ぎると食べきれずに余り、水質が悪くなる
 - 水草（ホテイアオイ・マツモなど）を入れる
隠れ家&光合成により、水中に酸素を供給できる
 - 水槽内にバクテリアを繁殖させる
常に水質が良くなり、水換える頻度を少なくできる



今回、初めてメダカの飼育を試みたことで、自分自身の甘さ・命の大切さ・地球環境など様々なことを考えさせられました。これからもメダカを観察しながら、自分自身を豊かにしていきます。

さあ、学校再開まであと少し。自粛生活ももう少しの辛抱です！耐えましょう。

・・・ちなみに水槽レイアウトの最終目標は『水の中の街』、天空の城ラピュタのあの場面ですよ！



自粛生活で始めた新しい挑戦！

中村 啓子

- ① 1週間に2日は自転車通勤 two days a week(電動だけど！)
- ② 腹筋・背筋・ストレッチ everyday
- ③ 英語授業の準備 Unit 6まで
- ④ 日頃しない自宅ロフトの整理

ちょっと遠回りかもしれないけど、景色がいいので、広沢の池や渡月橋を通過して通勤しています。すがすがしい気持ちになれます。山や川など自然からパワーをもらっているようです。(いつもは車で通勤しています。)



渡月橋 ↑
→

←朝の広沢
の池



←広沢の池
きれいです。野
鳥がいる時は、
写真を撮ってい
る人をよく見か
けます。

アマビエは、

「海中から光を輝かせ、疫病が流行したら
私の姿を書き写せとの予言を告げて消えた」
と、弘化3年4月中旬(1846年)瓦版(今の新聞)
に載っていました。

これを、京大図書館がSNSで発表したところ、
たくさんのアーティストがリスペクトして、
自分のデザインで発表し、コロナに疲弊している
人々を元気づけています。

この姿を使った商品も和菓子などにデザインされて
みんなを励ましています。

自分が儲けるのではなく、人々を元気にするような
活動でもあるのです。

しばらくは、コロナと付き合いがいかなくてはならない
ようですが、それぞれが今できることをあきらめずに
また、新しい視点で取り組みばきつとうまくなります！

私は、美術科なのでできることを考えて、
美術部が新入生歓迎のために描いた、校門の
「春の花とシャボン玉」のチョークアートを
アマビ絵に一部進化させてみました。

学校に来た時には、校門のチョークアートを
見て元気出してくださいね。

美術科 鈴木 淳子



コロナ禍の中では、いつもは
読まない中国の歴史小説を読み
ました。そしたらそれがめちゃ
くちゃ面白かった！早く次の小
説も読みたい！と思っています。
京都市図書館が再開したら早速
借りに行きたいと思います！

山口 さやか