

## 1年生スキー移動教室

1月16日(木)～18日(土)までの2泊3日を、調布市の姉妹都市である、長野県木島平村にてスキー移動教室を実施しました。1日目の講習では、たくさん転んで、起き上がるのが上手になり、夜の学年レクでは、「借り人競争」や「出し物大会」で大変盛り上がり、楽しい夜でした。2日目は、午後から晴れ、「八中は運がいいね」と木島平村の方に言われました。おやつにおしるこを食べ、お土産タイムを満喫しました。3日目は、ゲレンデコンディションが最高の中、スキー場のいたるところで、スイスイと滑る生徒の姿が見られました。1日目のおやつに、PTAからの差し入れで「おやき」をいただきました。保護者・PTAの皆様のご協力のおかげで、とても充実した3日間を過ごすことができました。ありがとうございました。

### スキー移動教室を体験した生徒たちの感想（一部抜粋）

- ・何事もあきらめないで取り組むことの大切さを知った。
- ・いろいろな人の頑張りで成功したから、いろいろな人に感謝していく。
- ・とても有意義で楽しい時間を過ごすことができた。
- ・あっという間の3日間だった。
- ・がんばってスキーをした後のおやきやおしるこ、カレーはすごくおいしかった。
- ・スキーの経験を生かして、やったことがないことでもあきらめなければ、必ずできるようになる。
- ・仲間と協力することの大切さを学んだ。



## ちょこプラワン

1月27日(月)～31日(金)の1週間、正式名称「ちょこっとプラスワン」を実施しました。来年度からの調布市としての取組で、日常生活の中で少しでも体を動かすことを意識して体力を向上させようとする活動が始まります。本校では、早速、各委員会が内容を考え、左のような取り組みをしました。

### ちょこプラワンの取り組みについて

- 1 期間 1/27(月)～1/31(金)
- 2 活動内容  
生徒会本部…あいさつの礼をいつもより深くする。  
拍手を高い位置でする。  
学級委員…曜日ごとの取り組みをする。  
月：高めのハイタッチ。  
火：階段を丁寧に上り下りする。  
水：朝学活でストレッチする。  
木：正しい姿勢で朝読書。  
金：全力じゃんけん  
環境整備…清掃の時に机を引きすらずに持ち上げて運ぶ。  
保健給食…姿勢よく食べる。30回以上噛んで食べる。  
報道…お昼の放送のなぞなぞで手を高くあげる。  
図書…姿勢よく読書をする。

### ちょこプラワンとは？

日常生活の中で少しでも体を動かすことを意識して体力を向上させようとする活動、「ちょこっとプラスワン」の略です。  
八中全員で楽しく取り組みましょう。

※来週どの委員会の取り組みができたかアンケートを取ります。

調布市第八中学校 体育行事委員会

