



スキー実習の確認事項

- 宿舎 ロッジ みやま荘
- 服装 スキーウェア(レンタル) 通学用ウィンドブレーカー 体操服
- 持ち物 スクールバッグ等の大きなカバン、体操服2~3セット、下着類 3 日分、タオル(入浴用・大小、洗面用小、汗拭小) 洗面具、マスク、しおり、筆記具、1 日目弁当等、しおりで確認する
- ※ 不要なものは持ってこないように
わからないもの・事前に言われたもの以外は先生に確認をしてもらう

1年間を締めくくり、2年生への土台作りを

1月を終え、2月に入ります。3学期そして1年生も残すところ2カ月を切りました。

そして、皆さんは2年生へと進級するわけですが、その前にしなければならないことがたくさんあります。

1年生のみんなは、入学当初より授業には落ち着いて取り組んでいます。時々、集中できない人が出て、それに乱されることなく生きています。しかし、授業の成果がどれだけあがっているかという、先生の話や先生の話を聴く集中の度合いや復習や予習(教科によって優先してほしいことは違います)、宿題のやり方(授業前の休み時間に慌ててやっている)など、まだまだ努力・改善していかなければならないことが多くあります。

また、行事としてもスキー実習があり、3月に入ると学年末テスト、ものづくり体験、卒業生の送り出しと多くのことをやり遂げていかなければなりません。

それらのことを通じて、1年生として十分成長した上で進級して、後輩を迎えられる状態になってほしいと思います。

1年生として残されたわずかな時間を自分自身の学力を高め、そして学級や学年を秩序のある、まとまった、安心できる集団にするよう、考え行動しましょう。



美術モダンアート

スキー実習について

1年生としての最大の行事はスキー実習です。東中で泊を伴う行事はこのスキーと修学旅行だけです。

この行事の目的は、スキーの技術を身につけることや自然に触れることもありますが、最も重要なことは集団生活を通じてきまりやマナーを守り、周囲への気配りをして、みんなが(世話をしてくれる宿舎やスキーのコーチも)が気持ちよく過ごせるようになることです。

皆さんの中には、自分のやりたいようにすることが第一で、自分さえよければよいと思って行動してしまう人もいます。

この行事を通して、自分のことと同時に周囲のことも考えて生活する姿勢を身につけてほしいと思います。

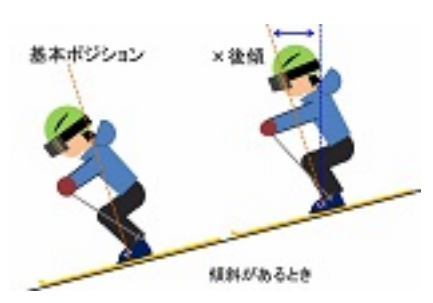
リフト乗り場



スキーの基礎知識



スキー靴・板



フルーク一足の間に二角形を作る滑り方。エッジを立てて雪面との接触を作る。



リフトステップ



両膝を内側に引き込むようにしながら、前方・下方に押し込むように。

肩こぶしの間隔が肩幅の2倍ほどにあるように両腕を広げる。

足の母指球から土踏まずを結ぶ部分に荷重を集めるようにする。

インサイドエッジを強く加圧する。

ブーツの中

両スキーのインサイドエッジが雪面に食い込むようにすると、雪面に力が伝わり、姿勢が安定する。