

# Can!

## まるいじかん

篠山東中学校 1学年・学級通信

第56号 発行者 大垣恵子

2019(平成31)年1月28日発行

### 持久走頑張っています!

冬の定番、持久走。しんどいなあ、寒いなあ、嫌だなあ…いろ

いろマイナスな気分になることが多い持久走ですが、そのしんどいことをやり抜いたあの何とも言えない達成感は気持ちがいいものです。

そして、みんなはそれにプラスして目標タイムを掲げて、「次の時にはそれを達成しよう。」と取り組めているのも素晴らしいです。みんなで「頑張る」「切磋琢磨」して、自分を磨き、弱い自分と戦って記録を伸ばしてください。克己!



### スキー学校一日目 ~昼食・実習②~



全く変顔をしてくれない女子たち…。ん?その中で

良いねえ! そういうノリも大事だよ!

昼からの実習は、少し畳つきました。その中で、もうリフトに乗る班も! 毎年、東中学校の上達は早いとインストラクターからお褒めの言葉をいただきました。



・林間のカーブをこけて曲がった日

・今日もまた昨日みたいなこけっぷり

・最高の思い出のできた3日間

初めてのスキーだったので、初めの頃はすごくこけまくったりいろいろ怖くな

ったりして、なかなか滑られなかっただけど、1日目の講習会の時に聞いたコツが「自信を持つ」だったので、自信を持って怖がらず滑ってみると、滑られた。自信を持つことは大切なことだなあ

と思いました。スキーは

怖かったけど、リフトは楽しかったです。お風呂の時間が、とてもなくうるさくてゆっくりできなくて、嫌でした。

・スキーをし一回したら疲れてる

・スキー実習最後になれば帰りたくない

・最終日さびしくなってスキー学校



岡田コーチが優しく教えてくれて、とてもおもしろかったし楽しかったです。「雪目」「かに歩き」など知らないことも教えてもらったので、勉強になりました。ご飯もおいしかったので、次の日もがんばりました。一番急なところに行って、初めは「高っ！」と言っていたけ

れど、滑っていれば、そんなに怖くもないし楽しかったです。何もかもあつという間に終わってしまい、とても寂しかったです。友達との仲が良くなったり、ご飯がおいしかったり、インストラクターの人の話をきちんと聞けたり、いろいろなことができました。スキー学校のスローガンを大



切に、いつもの学校生活も頑張ります！！

・銀世界輝く瞳ぼくの顔  
・新雪や心搖さぶる美しさ  
・インストラクターさんのおかげでいろいろなコースに行きたいと思うほど、楽しくなったり、冒険的になって良かったです。新雪は失速したりして難しかったけど、しっかり滑られてよかったです。でも下の方は氷だったので、ガリガリで怖かったです。ダウンヒルがとても気持ちよかったです。

夕食がとてもおいしく、きれいに食べました。レクリエーシ

ョンがとても楽しかったです。みんなのためにしっかり行動したり、周りの人のことを考えたりできたので、それを続けていきたいです。ここで学んだ、時間を見て余裕を持って行動することや、自分の行動がどうなのかを考えることを続けたいです。

- ・スキーはね未経験でもすべれるよ
- ・楽しいな高いどこからすべれたよ
- ・最高のスキーライフをありがとう

スキー学校では、室長の仕事を自覚して頑張りました。スキーもばけっかりだったけど、インストラクターの話をしっかりと聞いて、うまく滑れるようになってきて、二日目は一回こけずに滑れ勝手な行動もケまし日にがつた。二夜のなまつての寝る遅くしきたのが、反省です。



3班

