

4月の自粛生活どうしてた？



休校特別版

錦城高等学校新聞委員会
編集室 2020

みんなでつくる
錦城高校新聞

長引く休校措置に対応す
べく、相談メールなどの取り
組みもスタートした。あと1
か月みんなで乗り切ろう！

錦城生の自粛生活に迫る

5月末まで休校が延長となり、あと1か月の過ごし方に思索している錦城生もいるだろう。そこで、生徒4人に自粛生活の様子を話してもらった。

緊急事態宣言の延長を受けて、5月末まで休校期間が延長となった。それについて錦城生からは「仕方ないことだが、早く学校に行きたい」「本当に休校が終わるのがいい」と最近の自粛生活の様子を話してもらった。

「一人目は2年生のAさん。勉強面では、4月を通して継続的に勉強していたそう。生活面では、学校に行っている時と同じ時間に起床、就寝することで生活リズムを整えていた。外出は4月前半に徒歩で2回本屋に行ったが、4月後半になってからは外出していません。運動ができていないです」と苦笑いで語ってくれた。

「二人目は2年生のBさん。勉強面では、4月後半になるにつれ勉強時間が減ってしまっただけという。生活面では、歯医者、郵便局、散髪で外出した。移動手段には自家用車とバスを利用。4月前半はランニングやサイクリングといった運動もしていた。4月後半になると、運動のために外出することも控えて、家族とゲームをするなど、家で過ごす工夫をしたと振り返った。

「三人目は3年生のCさん。勉強面では、4月前半は勉強をしない日が数日あった。4月後半は危機感を抱き始めたため、毎日勉強するようになったそう。生活面では、参考書と文房具の購入、家族の引っ越しの手伝いや見送りで外出した。移動手段には電車や自家用車などを利用。「感染対策として、自分に必要のない買い物は車の中で待っていました」と教えてくれた。

「4月前半はモチベーションが上がらず、集中して取り組めない日が続いたんです」と4人目の3年生のDさんは語る。また、課題の提出期限が迫ると、勉強を進められるようになったそう。しかし、モチベーションを保てず、4月後半はあまり勉強できなかったという。生活面では、4月前半に塾へ3回外出していた。長期にわたる休校と外出自粛はなかなか大変だ。今回の

4人の錦城生の話や前々号のアンケートからも、運動や勉強の習慣づけに苦労する錦城生がいることが分かる。しかし、これらの取材を通して、自分だけが大変なわけではないのだな、ということが改めて分かりほっとした。今度は他の友達ともLINEや電話で近況を話し合ってみて、やる気を出すのはいい方法かもしれない。皆さんもやってみてはいかがだろうか。



休校中の錦城高校。いつもは生徒でにぎわう場所も閑散としている。学校再開が待ち遠しい。(写真は新聞委員会担当の先生より)

休校中の運動不足を解消！ 「錦城生に聞く STAY HOMEトレーニング」第2弾！

錦城生の「おうちトレーニング」を紹介するこの企画。今回は運動部3人に話を聞いた。勉強に息抜きにあなたも始めてみては？

Eさん(フットサル部・3年女子)の家では、家族の運動不足解消のため1週間ほど前にトランポリンを購入したそうだ。Eさんはそれから毎日、トランポリンを使って体を動かしている。「楽しいので苦なく続けることができます」と話してくれた。



Eさんが購入したトランポリン

毎日50分間、計8種類の筋トレをこなしてしまうのは、運動部に所属するFくん(3年男子)だ。「運動がしたかったのと、前々から筋肉をつけたいと思っていたことから始めました。筋肉がついてきたらだんだんと楽しくなってきて、今は筋トレにハマっています笑」とコメントをくれた。そんなFくんも、最初の頃は腕立て伏せを15回ほどするの限界だったそう。「やっているうちにだんだんと出来るようになりました。それからは日々回数を増やしつつ、励んでいます」と話した。また4月中旬くらいからはランニングも始めたそうで「マスクしながら、家の近くの川沿いを5キロほど走っています。眺めもよくて、最高に気持ちいいです！」とFくん。トレーニングの楽しさを教えてくれた。



Gくんのリフレッシュアイテムはスタバのコーヒー

元々家で筋トレをする習慣はなかったというGくん(弓道部・3年男子)だが「外に出ることもできない中でこの期間中に運動を全くしないのはまずいと思い、筋トレをすることにしました」と話す。トレーニング内容は、2日に一回の腹筋、背筋、腕立て伏せだ。「それぞれ必ず100回ずつこなし、腕立て伏せは毎日少しずつ増やすこともしています。また各トレーニングは48時間ほどの間を開けるのが効果的だと聞いたので、それも実践しています」とコメント。Gくんも自分で工夫をしながら、日々トレーニングに取り組んでいた。(槿)