



楠隼中学校・高校だより

全国から生徒が集う全寮制中高一貫教育校

中学校

楠隼寮棟対抗「寮マッチ」

2月26日、『寮マッチ』が行われました。寮生徒会長の楢下くん(高2)を中心に生徒自らが何ヶ月もかけて企画をし、この日1日運営をしました。

高校3年生以外の全校生徒が参加し、午前中はスポーツ部門が「バドミントン」、「バレーボール」、「サッカー」、「エンジョイ部門が「ステイックカーリング」、「オセロ」、「ベットポトルケット制作」を行いました。

昼の時間には、寮監さんに審査員となってもらい、「美化コンテスト」が行われました。それぞれのフロアで掃除を行い、チェックを受けて点数化される競技になります。高校1、2年生が所属する5棟1階と2階が同点で1位でした。その後、約100mにも及ぶメイン廊下での「雑巾がけ選手権」が行われました。昨年度の決勝は、高校生と中学生の対決でしたが、今年度は中学生が強く中学生同士の決勝となりました。

午後からはスポーツ部門が「バスケットボール」、「ドッジボール」、「エンジョイ部門が「マグダーツ」、「輪投げ」、「ベットポトルケット飛ばし」を行いました。

どの競技も非常に盛り上がり、生徒たちは1日中楽しんでいました。

また、この日はKKB鹿児島放送の方々が取材に来てくださりました。



高校

ストレスマネジメント講演会

2月20日、学年末考査終了後に、高校1、2年生を対象に「ストレスマネジメント講演会」を行いました。楠隼は全寮制ですので、発達段階からくるストレスに加え、日常のストレスに対しても対処する力が重要です。生徒が日常で実践できる「ストレスマネジメント」の具体的な方法を学び、自分自身で問題を解決できることを目的にしました。

「医療法人松柏会つかさヘルスホスピタル」から講師をお招きし、「ストレスマネジメントの考え方と方法について」という演題でご講演いただきました。

リラクセスした雰囲気の中、先に「ストレスとは何か」「ストレスの症状は、感情・行動・身体の3つのパターンで現れること」「睡眠と食事の大切さ」についてお話がありました。その後、自分でできるストレス解消の実技として「10秒間呼吸法」「全身弛緩法」を行いました。終始すっきり晴れやかな表情をしていた生徒たちが印象的でした。

