



Urawagakuin
High School
Official
Homepage
Topics



2017.9.20 * vol. 55

Topics H&S講演会
～学業・健康増進・体力づくり～

編集：広報・企画局

9月19日(火)、本校体育館にて1学年対象のHealth & Safe Promotion School講演会が開催された。講師として筑波大学名誉教授の教育学博士の芳賀脩光氏をお招きし、「文武両道“学業、健康増進、体力づくり”を考える」の題目のもと、脳や体の仕組みに触れながら高校生向けに図解を交えお話いただいた。食生活の助言(特に朝食を食べることの大切さ)や、継続的な運動の必要性、運動機能と体力づくりの繋がりを含め、学業・運動の両面から高校期の過ごし方などをご指導いただいた。自分の人生をどのように生きるか、どのように生きたいかを高校生活の中で、自分自身と真剣に向き合いながら今そして将来に繋がる体(体力)作りを考え、行動して欲しい。今日の努力が明日への健康や活力へと繋がることを信じ、日々健康意識を高め過ごしてくれることを願っている。

