

生活三原則

時を守り
場を清め
礼を正す



中央中だより

第54号

平成26年7月18日
尼崎市立中央中学校

〒660-0051 尼崎市東七松町2丁目5番67号 TEL (06) 6481-5351 Fax (06) 6481-5352 <http://www.ama-net.ed.jp/school/J03/index.htm>

素晴らしい活躍

6月27日に実施した中学校総合体育大会の壮行会では、皆さんから素晴らしい決意を聴くことができました。本当に頼もしく感じました。

事実7月5日(土)からはじまった今年の中総体では、壮行会での皆さんの言葉そのままに、どの運動部とも、持てる力を存分に発揮してくれていました。大変嬉しく思っています。

さて、3年生にとっては、最高の舞台である総体ですが、勝って引退できるのは、全国優勝しかありません。優勝する1チームを除き、すべて負けて終わるのです。ですから負けること自体は何も恥ずかしいことではありません。しかし、負けたとき、そして負けた後に「どのような気持ちを持ったのか。どのような態度をしたのか。そして、これからどのような気持ちで過ごすのか。どのような態度で日々生活するのか。」ということが重要です。

3年間、部活動を頑張ってきた自信と誇りを大切にこれからの中学校生活を送ってほしいと思います。

自分を鍛える

体を鍛えようとしたら、皆さんはどのようにしますか。例えば筋力をつけようとしたら、自分自身が「ちょっとしんどいぞ」と感じる程度にトレーニングをしなければなりません。これがあまりきつすぎるとケガにつながります。また、「全然しんどくない」トレーニングをしても筋力はつきません。

このことは、他のことでも同じだと思います。例えば学習については、「ちょっとしんどい」ぐらい勉強することで、学力がついてくるのです。人によって異なりますが、やはり中学生ですので、毎日1時間から2時間程度の学習は最低頑張る必要があるのではないのでしょうか。

また、心も鍛えようとしたら、やはり自分が「ちょっとしんどい」程度の我慢や嫌なことでもやる辛抱が必要なのではないのでしょうか。「ストレスがたまるとよく耳にしますが、確かにためすぎると良くないと思いますが、楽をしても鍛えられません。

どちらにしても自分を鍛えることができるのは、自分自身でしかないのです。

日々生活をしていると、順調なときもあり、また苦境のときもあります。そして、その日々を支えるかのように節目の日があります。

植物の竹の幹にある節(ふし・ちよっと太いところ)は、竹全体の強度を支える重要な役割を持っています。竹の生長は、幹の部分にあたる生長帯の稈(かん・中空の茎)だけが伸び、節の数はタケノコの時から決まっているのだそうです。節は、竹の強度を



支えるために太さを増すことはあっても、自ら伸びることはなく、強度を保持する役目に徹しています。

さて、終業式の日、その節目の日として過ごすのに適した日ではないでしょうか。1学期の反省をした上で、長い夏休みをどのように使って自分自身を鍛えていくのか。その計画をたてたり決意をしたりするのに絶好の機会だと思います。しっかりとした計画や決意を持って、力強く夏休みを過ごしてくれることを期待しています。

部活動等の記録

部活動	成績	大会名	個人名
水泳	優勝	市対祭 男子200mリレー	今藤・片瀬・日高・河野
水泳	2位	市対祭 女子400mリレー	赤松・多田・大川・ジョン
水泳	2位	市対祭 女400メドレーリレー	大川・福谷・多田・ジョン
水泳	2位	市対祭 男200メドレーリレー	片瀬・段島・河野・日高
水泳	3位	市対祭 女子200mリレー	中村・福谷・宍山・滝崎
水泳	3位	市対祭 男400メドレーリレー	谷村・鯨島・田淵・山本
水泳	3位	市対祭 男200m平泳ぎ	鯨島 樹也
水泳	3位	市対祭 男100m平泳ぎ	鯨島 樹也
水泳	2位	市対祭 男400個人メドレー	田淵 前介
水泳	3位	市対祭 女200m平泳ぎ	福谷 奈々
水泳	3位	市対祭 男200m背泳ぎ	高士 寛朗
水泳	3位	市対祭 男50m平泳ぎ	段島 颯人
男バレー	3位	阪中中学校レシー男女優勝大会	
男軟式	5位	阪中中学校ソフトテニス選手権	奥・勝ア
男軟式	5位	阪中中学校ソフトテニス選手権	金田・岸トア
女バスケ	優勝	第6回福井カップ	

尼崎市中学校総合体育大会

部活動	成績		
女子バレーボール	2位		
男子バレーボール	2位		
女子バスケットボール	優勝		
男子ソフトテニス 団体	3位		
女子ソフトテニス 団体	3位		
ソフトボール	3位		
剣道	男子団体	2位	
	女子団体	3位	
	男子個人	3位	高橋 誉
水泳	400mメドレーリレー	3位	高士・鯨島・田淵・衣川
	400mリレー	3位	田淵・山本・河野・衣川
	200m背泳ぎ	3位	高士 寛朗
	200m平泳ぎ	3位	鯨島 樹也

第59回兵庫県小中学生書写コンクール

賞	学年組	氏名	賞	学年組	氏名
秀作賞	1年1組	岡原 瑞姫	佳作	1年4組	小林 彩葉
佳作	3年5組	大西 春菜	佳作	1年4組	瀬野 綾那
佳作	2年5組	望月 美駒	佳作	1年3組	高砂 ちな
佳作	2年2組	島村 葵一	佳作	1年6組	中園 夏観