



## 校長室 だより

平成29年 7月 7日

尼崎市立常陽中学校

校長 小谷 豪郎 No. 7

### いよいよ夏本番を迎えます



6月21日に「夏至」を迎え暦の上でも夏に向かうそんな時期です。学校では、体育大会が終わると授業も水泳指導になります。いよいよ、本格的な夏がくるぞ！という感じがしますね。

先日、天気の良い日にプールをのぞきに行くと、とても気持ちよさそうに泳いでいました。しかし、今年の梅雨はどこへ行ってしまったのでしょうか？

京都では夏の風物詩、祇園祭が始まります。この時期のことを「半夏生」といって田植えを終わらせる節目の時期を表すそうで、疲れた体を癒すために「たこ」を食べたり、オクラのねばねば成分が免疫力を高めたりするそうです。そして、七夕の7日頃が「小暑」という時期になり暦の上でも本格的な夏の訪れを表します。

暑い日が続きますが部活生徒には、まだまだ総体が続きます体調管理には十分注意しましょう、水分補給をまめにすることのどが渇いてからでは効果がありません、運動前に300~500mlの水分を摂るようにしましょう。また、スポーツドリンクが体に良いと飲み過ぎると糖分の摂りすぎになります。トレーナーの話によると水で半分に薄める程度が良いとのことです

#### 【スポーツドリンクに要注意】

以前、部活の顧問の先生が、保護者からの差し入れのスポーツドリンクを市内・阪神・県・近畿・全国と飲み続けた結果、夏休みの終わりに急性糖尿病で緊急入院されました。運動をしている人は糖分を消費していますが、そうでない人は、水分は汗や尿で排出しても糖分は体内に蓄積されるそうです。

### 総体で活躍する「チーム常陽」



武庫中と連続して対戦したので今回こそと頑張りましたが28対30という粘りを見せましたが残念でした。すばらしい成長ぶりでした。お疲れ様でした。

サッカーも成良中と連続して対戦していました。前回のリベンジと頑張っていましたがかぼれ球に合わされて失点1対0の惜敗でした。最後の選手権へ向けてラスト勝負！



市スポと同じ園田中と団体決勝を戦いましたが、相手がリベンジにける気持ちが強かったようです。守りにならず阪神大会では積極的に攻めて県大会を目指してください

市内2位で阪神大会に出場します。室温33℃湿度70%ほぼサウナ状態の過酷な条件の体育館での試合、観ている者も息苦しくなり応援もたいへんでした。



春に県大会出場した野球部優勝候補と言われたけど市スポでも調子があがらず、今回もエースの不調、主力の打撃不振の中4対3の粘り負け、夏の県大会が消えました

自分達のミスからの10点差、試合が終わり大泣きして吹っ切れたようです。今後は3年生は進路に向けて、後輩は新人戦に向けて、新たな目標を掲げ頑張ります。



陸上競技部の市内総体が9月です、しかし記録会や阪神大会があり頑張っています。全国大会へ向けて自分自身との戦い、記録との戦い、暑さとの戦いで頑張っています。後日試合結果を報告します。

そして、明日8日(土)には、男子バスケットボール部が市内総体3連覇を目指して戦います。「チーム常陽」としてみんなで応援してあげてください。校長室にある優勝旗と優勝カップを必ず持って帰ってきてほしいです。頑張れ！！

引退した3年生、今後は自分の人生の分かれ道、進路に向けて真剣勝負の時です。目標を早く定めて、部活動と同じように毎日コツコツと積み重ねていくことです。目の前の高校入試だけを目標にするのではなく、自分の将来をしっかりと思い描きそのためには、どのような資格や能力が必要なのか、それを身につけるにはどのような進路があるのか、と言うように将来の自分から逆に考えて行くことも良いのではないかと思います。

### 今年は大豊作！「常陽梅」



皆さん、常陽中学校に大きな梅の木があるのをご存じですか、職員の駐車場の西北側、本館トイシ棟の外に植え込みにあります。今年は全部で30Kgほど収穫できました。

### 校内に有る「実のなる木」？



こんな実がなっているのを知っていますか？ 姫リンゴです、まだ青いですがそのうち色づいてきます。このほかに「ビワ・グミ・柿」等が校内にある実のなる木です。注意深く観察してみてください。

#### 【今月の言葉】

#### 『 なりたい自分になる 』

小林麻央さんは、病気に隠れ本来に自分の心や生活を小さく狭いものにしてきたことに気づき、そんな自分とお別れしようと、病気と闘う決心をしてブログを始めたそうです。その最初の力強い言葉がこれでした。  
一度きりの人生なので「なりたい自分になろう」と