



# 常陽中だより

令和3年 2月 1日  
尼崎市立常陽中学校  
校長 徳山 壮一

17

## 合格祈願!



3年生の先生方が、3年生の皆さんのために合格祈願をして下さいました。私立入試まであと9日。推薦・特色・多部制 期入試まであと15日。公立一般入試まであと39日。今後さらに計画的に努力を積み重ねていこう。常陽中学校全員で3年生の皆さんの合格を祈っています。『**為せば成る ~信じれば夢は叶う~**』

## 合格のための心がまえ5ヶ条

- その1 『自分は絶対に合格するんだ』自信を持て!  
~ マイナス思考NG 常にプラス思考で~
- その2 規則正しい生活を心がけよう!  
~ 早寝・早起き・朝ご飯 朝型の生活に 健康第一~
- その3 計画を立て、強い意志で実行しよう!  
~ 入試までの日程を考え、実行できそうな計画を~
- その4 志望校の過去問題を繰り返そう!  
~ 新しい事に手を出さず、これまでの確認を中心に~
- その5 基本問題を徹底し、確実に得点をゲット!  
~ できない問題より、できる問題で勝負しよう~

## チーム常陽の活躍



第18回契沖顕彰短歌大会  
 尼崎市文化振興財団理事長賞 奈良 優翔(3-1)  
 契沖賞 高松マリエ(2-2) 竹中 純音(3-2)  
 高井 聡人(3-3) 須藤 瑠渚(3-3)  
 山の井賞 越江 美友(1-1) 山根有可里(1-3)  
 増田あやめ(2-3) 武林 成(3-2)  
 田村 凧砂(3-3)

KTC全国中学生「なりたい大人」  
 作文コンクール 感謝状

1年生の皆さんが、学年として  
 取り組みました。

サッカー部 理事長杯  
 VS ミュートス



バレーボール部 市長旗杯  
 VS 小園中



## 第38期 生徒会スローガン



# Challenge

~笑顔咲く最高の挑戦~



この素晴らしいスローガンのもと、毎日が、充実した学校生活となるように頑張っていきましょう。どんな時も、どんな事も、最高の笑顔で、一歩前に踏み込んで挑戦しよう!!

## 立腰で元気100%



『立腰(りつよう)』とは、文字通り、腰骨を立てて、背筋を伸ばして座る事です。



- STEP1 足の裏を床につける。
- STEP2 お尻を後ろ方に引き、腰骨をぐっと前に出す。
- STEP3 肩や腕の力を抜き、下腹に力を入れあごを引く。

頭の上から糸で引っ張られているというイメージです。

『立腰(りつよう)』は、心身ともに効果があります。

- やる気が起こる 集中力がつく 持続力がつく
- 頭が良くなる 勉強が楽しくなる 成績が良くなる
- 行動が機敏になる バランス感覚が良くなる
- 内臓の働きが良くなる スタイルが良くなる

背筋を伸ばす良い姿勢で生活すると、「元気が出ます。」皆さん『立腰』を心がけよう。 2月1日 朝礼 校長講話

### 今月の言葉

## 本気のChallenge



## 『本当の楽しさ』をつかめ!

「楽しさ」は、2種類ある。マンガを読んだり・ゲームをしたりなど、一時的な「楽しさ」を意味する「楽をして手に入る楽しさ」。勝てない強いチームに、どうやったら勝てるのかを考え、勝つことができた・わからない問題があり、何度も挑戦し、やっとわかるようになったなど、達成感や充実感、成功や感動を味わうことのできる「楽しさ」を意味する「努力をして手に入る楽しさ」。人生では、どちらの「楽しさ」も大切ですが、達成感・充実感・成功・感動が人生において多ければ多いほど素晴らしい人生につながるのではないかと思います。「自分の目標を叶えるために努力して、その目標を叶えることができた。」こんな素晴らしい「楽しさ」は、ないと思います。たとえ、目標を叶えることができなかったとしても、本気で目標に向かって努力したことは、人生の財産となります。「本当の楽しさ」とは、達成感であり、充実感であり、成功や感動であると思います。「努力をして手に入る楽しさ」「本当の楽しさ」をたくさんつかんで下さい。 2月1日 朝礼 校長講話