



# 常陽中だより

令和4年 11月 25日  
尼崎市立常陽中学校  
校長 徳山 壮一 No.12

## 毎日 朝食を食べよう!!



私たちの体に備わっている体内時計には、目から入る光に影響される脳時計と、食事や運動により調整される抹消時計があります。だから、朝日を浴びて、朝食をとると、体内時計が整い、脳や体を活動的にし、学習に集中したり、運動に力を発揮したり、一日を元気に過ごすことができます。しかし、朝食は大切だとわかっていても、朝は、食欲がないので食べないという人も増えています。ちなみに、常陽中学校では、約18%の人が朝食を毎日食べていません。朝食をおいしく食べるために、就寝の2時間前に夕食を済ませ、早寝早起きをして朝食を食べる時間を確保しましょう。また、「全国学力・学習状況調査」によると、朝食を食べている人は、食べていない人に比べて、学力調査で正答率が高い傾向があるとの報告もあります。

### 今月の言葉 ~凡事徹底~

## あたりまえのことを あたりまえにする!

「凡事徹底(ほんじてってい)」とは、何でもないようなあたりまえのことを徹底して行うということです。そして、あたりまえのことを徹底して極めれば、誰にも負けない力を得ることができるという意味も持っています。この凡事徹底を貫いた人がいます。日本とアメリカの野球界で大活躍し、数々の大記録を打ち立てたイチロー選手です。イチロー選手は、「高校生活の3年間、1日にたった10分ですが、寝る前に必ず素振りをしました。その10分の素振りを1年365日、3年間続けました。これが誰よりもやった練習です。」と語っています。1回10分の素振りなら誰でもできると思います。しかし、毎日、3年間やり続けるとなると、ほとんどの人ができないと思います。「1日10分の素振りをする」という誰でもできるあたりまえのことを徹底して行ったことが、イチロー選手の偉業につながったのです。

# チーム常陽の活躍



## ○令和4年度 尼崎市中学校新人大会

### 【野球部】

1回戦 VS 武庫中 0-1 ●



### 【男子バスケットボール部】

2回戦 VS 立花中 22-119 ●



### 【女子バスケットボール部】

2回戦 VS 園田中 44-74 ●



### 【柔道部】

男子60kg級 井上瑠希也 2回戦 ●



### 【バドミントン部】 祝 阪神大会出場

団体戦 2位  
竹中・阿部・石山・今井・香川・岸・加藤・三好  
個人戦 ダブルス 竹中 和奏・今井 瑠菜 3位  
シングルス 阿部 暦 ベスト8



### 【バレーボール部】

予選リーグ VS 小園中 0-2 ●  
VS 中央中 2-0 ○  
VS 尼崎朝鮮初中級 2-0 ○  
決勝トーナメント 1回戦 VS 塚口中 0-2 ●



### 【サッカー部】 3位

予選リーグ VS 武庫中 6-0 ○  
VS 立花中 1-2 ●  
VS 小田中 9-0 ○  
決勝トーナメント 1回戦 VS 小田北中 3-0 ○  
2回戦 VS 園田中 0-7 ●  
3位決定戦 VS 南武中 0-5 ●



## ○令和4年度 第59回尼崎市立中学校総合体育大会

- 3年男子100m 吉田 拓海 12" 60 4位
- 1・2年男子100m 藤田 翔真 13" 01 4位
- 共通男子走高跳 田村 奏汰 1m50 5位
- 1・2年女子100m 今井 菜月 14" 72 5位
- 1・2年女子1000m 柿澤 優衣 3' 19" 49 1位
- 3年女子4×100mR 59" 49 5位
- 酒井 里彩 松崎亜寿花 竹内 未央 山元 菜緒
- 共通女子走高跳 松本 恭佳 1m20 8位

