



園田中だより

さとく・
うつくしく・
たくましく

No. 10

尼崎市立園田中学校
TEL 06-6491-0775
平成 30 年 9 月 25 日
(文責 澤嶋 伸)

園田中学校ホームページ : <http://www.ama-net.ed.jp/school/j20/>

凡事徹底!!

9月は、連休が多く臨時休校もありで、なかなか規則正しい生活リズムに乗れない人が多い気がします。いつまでも夏休みぼけが続いては困ります。そこで、イチロー選手に学ぼう「凡事徹底」です。

「凡事徹底」の意味は、「なんでもないような当たり前のことを徹底的に行う」こと。または、「当たり前のことを当たり前にするのではなく、人がまねできないほど徹底的にやる」ということです。

先日読んだ雑誌にメジャーリーガーのイチロー選手のこと載っていました。凡事徹底を理解し、実行するうえで参考になると思いますので紹介しておきます。

イチロー選手が、日米で数々の記録を成し遂げることができたのは、生まれつきの才能があったからではなく、実は、当たり前のことを人より「徹底的」にやってきたからと言われています。

例えば、新人のころ、「今までに、これだけはやったなと言える練習はなに」と質問すると、「僕は高校生活の3年間、1日たった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。」とインタビューで答えたそうです。まさにこの答えこそが「凡事徹底」だと思いませんか。これこそがイチロー選手の凄さだと思います。

最後に、

- ・凡事徹底とは当たり前のことを当たり前ではなく人がまねできないほど「徹底的」にやること。
- ・凡事徹底をやるには目標設定を先ずは低く設け、小さな成功体験を重ねる。
- ・継続する為には、少年のような心で、自分の中でワクワクする気持ちを作る。

ぜひみんなも、「凡事徹底」を実行して今後の中学生生活を上向きに送りましょう。

すごいぞ!園中!

陸上競技部

第72回尼崎市中学校総合体育大会
男子総合 第2位 50点
男子3年100m
第3位 11" 90 山田 晴喜
男子共通800m
第3位 2' 10" 25 吉田 拓斗
男子共通1500m
第2位 黒葛野 瑞希
男子共通110mハードル
第2位 宮本 周吾
男子1年100m
第2位 12" 62 野山 裕人
男子1年1500m
第2位 4' 53" 19 松井 智幹
第3位 4' 57" 78 田村 優直
女子3年100m
第1位 13" 12 杉戸 茉里奈
女子共通800m
第2位 2' 31" 38 指田 空夏晴
女子1・2年100m
第3位 14" 05 小寺山 莉沙
女子1・2年400mリレー
第3位 54" 49
小寺山莉沙・岩崎夏希・
谷名優月 ・橋本美優

すごいぞ!園中!

陸上競技部

第55回大阪スポーツ祭典陸上競技大会
男子100m
第2位 11" 63 山田 晴喜
男子1500m
第1位 4' 26" 0 黒葛野 瑞希
第2位 4' 28" 0 西森 市直
第3位 4' 34" 0 平野 圭人
男子走幅跳
第2位 5m29 山田 晴喜
第3位 4m85 盛 貴喜
男子4×100mリレー
第2位 51" 48 Bチーム
下地・江口・松井・山田
第3位 51" 66 Aチーム
中川・黒葛野・光本・宮本
女子100m
第1位 13" 12 杉戸 茉里奈
第2位 13" 72 岩崎 夏希
第3位 13" 81 小寺山 莉沙
女子800m
第1位 2' 33" 0 指田 空夏晴
第2位 2' 44" 0 山口 音色
女子走幅跳
第1位 4m37 杉戸 茉里奈
第3位 4m20 大久保 有彩
女子4×100mリレー
第1位 55" 70 Cチーム
橋本・高田・森田・岩崎
第2位 56" 37
小寺山・大久保・土岐・堀
第3位 56" 34 Aチーム
谷名・杉戸・指田・西村

女子バスケットボール部

第63回サウスカップ大会 準優勝

女子テニス部

第59回尼崎市中学校新人大会
第59回ソフトテニス競技大会
中学生女子 学校対抗戦の部
第3位 濱野・石塚・増井・馬場
東 ・山西・坂田・岩崎

陸上競技部

第28回尼崎市中学校新人大会
男子総合 第3位 44点
男子共通800m
第2位 2' 12" 76 平野 圭人
男子共通400m
第3位 57" 88 岩本 優光
男子共通3000m
第2位 9' 37" 87 西森 市直
男子2年1500m
第2位 4' 25" 93 西森 市直(大会新)
第3位 4' 29" 57 平野 圭人(大会新)
男子1年100m
第1位 12" 50 野山 裕人
男子1年1500m
第2位 4' 47" 78 松井 智幹
女子2年100m
第3位 13" 73 小寺山 莉沙
女子共通200m
第2位 28" 39 岩崎 夏希
女子共通400mリレー
第3位 54" 33
小寺山莉沙・岩崎夏希・
谷名優月 ・橋本美優

