

園田中だより

さとく・
うつくしく・
たくましく

No. 5

尼崎市立園田中学校
TEL 06-6491-0775
令和3年7月5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/>

目標をもつこと

皆さんは、自分の目標をきちんと持っていますか。

もし目標を持たなかったとすると、自分は何ができるようになって、何を頑張らなくてはいけないかが分からないでしょう。目標を持っていると、それができたか、できなかったかを自分で確認できます。できなかったら、なぜできなかったのかを振り返り、目標を立て直すこともできます。達成することができたら、さらに高い目標を立てることができます。そうすることで、自分を一步一步成長させていくことができるのです。

小さな目標を一つずつクリアしていくことで、自分をもっともっと成長させていきましょう。



ストレスと上手につきあおう

6月29日(火) スクールカウンセラーの西本由美先生による生徒向け講演会が行われました。



過度のストレスは、心身の不調や病気を引き起こします。しかし、少なすぎるストレスは、心身を退化させます。そして、適度なストレスは、心身を活性化し、もっとも良く機能する状態を生み出し、成長の糧ともなります。

現代は、ストレスを避けて生きることはできません。ストレスと上手につき合う力は、「現代を生き抜く力」と言えます。

先生から、ストレスと上手につき

合う5つの方法を学びました。

- ① 自分のストレス反応に気づくこと。
- ② リラクゼーション技法を習得すること。
- ③ 自己効力感を高めること。
- ④ ソーシャルスキルを習得すること。
- ⑤ ソーシャルサポートを活用すること。

すごいぞ!園中生!

柔道部

尼崎市内総体
・団体 女子3位
(市岡幸奈、高岡恵衣、中嶋環菜)
・個人 女子中量級 優勝 市岡 幸奈
女子中量級 第2位 中嶋 環菜
女子軽量級 第3位 高岡 恵衣
男子81kg級 第3位 西ノ上 奏太
男子90kg級 第2位 國仲 聡良
男子66kg級 第3位 西村 海里
男子60kg級 第3位 渋谷 魁人
団体・個人とも阪神総体出場



女子バレーボール部

尼崎市内総体 第3位 阪神総体出場



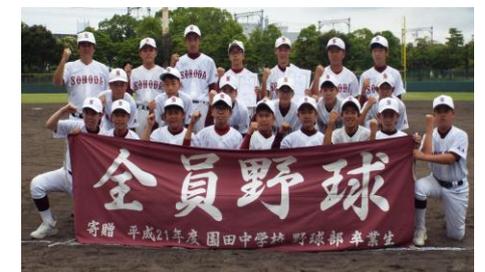
女子卓球部

尼崎市内総体
・団体 優勝
・個人 準優勝 澤 華純
第3位 岩村 琴音
第3位 古仲 来愛
ベスト8 阿部 知生
高川 明日美
ベスト16 法本 紗希
目賀田 侑那
団体・個人とも阪神総体出場



野球部

尼崎市内総体 準優勝 阪神総体出場



女子ソフトテニス部

尼崎市内総体
・個人戦ペア
ベスト16 小野木 咲雪・藤岡 涼子
ベスト20 小北 伊織・鹿嶋 光莉
2ペア 阪神総体出場



水泳

尼崎市内総体

- ・男子 100m バタフライ
第3位 1' 10" 01 中村 幸生
- ・男子 200m 自由形
第4位 2' 20" 17 中村 幸生



サッカー部



男子ソフトテニス部



ソフトボール部



男子バスケットボール部



女子バスケットボール部

