



# 園田中だより

さとく・  
うつくしく・  
たくましく

## No. 8

尼崎市立園田中学校  
TEL 06-6491-0775  
平成 26 年 7 月 18 日  
(文責 藤山 亨)

## 行動の優先順位！？

44 日間の長い夏休み。過ごし方によっては、プラスにもマイナスにもなります。有意義で計画的に過ごした人と、そうでない人との差は歴然！「どのように過ごせばよいか？」次にある「行動の優先順位」を守って生活すると、うまくいくと思います。

### ①してはいけないことをしない

してはいけないこと・・・人の心や身体を傷つけること。人に迷惑をかけること。自分を傷つけること。人を裏切ること。法に触れる悪いこと・・・

### ②しなければいけないことをする

ごはんを食べる。宿題(勉強)をする。風呂に入る。親孝行をする。クラブに打ち込む。規則正しい生活をする。家の手伝いをする。夜に寝る・・・

### ③自分がやりたいことをやる

テレビをみる。ゲームをする。友だちと遊ぶ。本・マンガを読む。メールをする。音楽を聴く。買い物に行く。昼寝をする。ポオーツとする・・・

※この①～③の順番を守って生活していれば、間違いやトラブルが少なくなります。大人は比較的この行動順位を守って生活していますが、中学生は②と③の順を間違えて、大人とのトラブルになったり叱られたりします。だから、夏休みに宿題をせずにゲームに熱中していると叱られるのです。

それでは、「良い夏休みを」

楽しい子育て 全国キャンペーン  
親子で話そう 家族のきずな  
わが家のルール三行詩 入選作品  
AKB やたら くわしいうちの父  
なぜかと思えば  
私と話がしたいらしい  
中学校 3 年生女子

## タイプ別宿題攻略法

宿題さえなければ、夏休みはもっと楽しいはず・・・しかし現実には甘くない。どうせ、出さなければならぬ宿題なら、積極的に攻めた方がいいに決まっている。まず、①か②で頑張ってみましょう。

### ①コツコツ計画的タイプ

1日にたくさんするのは苦手なので、毎日計画的に、いろいろな教科をバランス良く仕上げていくタイプ。一番のおすすめではあるが、計画性と根気が必要。

### ②前半イッキタイプ

夏休みに入ると、ものすごい勢いで宿題をこなし、後はのんびりと過ごすタイプ。手をつけやすいもの(ワーク・プリント等)から始めるため、どうしても、読書感想文・ポスター・自由研究が残ってしまう。

### ③後半イッキタイプ

夏休みの残り日数を計算し、この日から始めたら間に合うといった日を設定。その日からがむしゃらにやり始めるタイプ。時間に追われるため、適当になったり、ミスが多くなり、あまりおすすめはできない。

### ④やぶれかぶれタイプ

提出日の前日に徹夜をしてでも仕上げるタイプで、夏休みが終わって9月になっても、まだ宿題をしている。出さないよりはましたが、絶対おすすめられない。

## 市総体入賞者と阪神大会出場者

- 団体◎卓球部 優勝
- ◎男子バスケット部 準優勝
- ◎柔道部 3位
- ◎バレー部 3位
- ◎ソフトボール部 3位
- ◎水泳部 男子総合 3位
- ◎男子ソフトテニス部 5位

- 個人◎卓球部 準優勝 河合 3位 高瀬 小谷 5位 居森 栗林 和田
  - ベスト 16 荒川 坂本 重吉 初山
  - ◎柔道部 73kg級 優勝 野下翔伍 三位 田中翔悟 60kg級 三位 寺地雄真
  - ベスト 8 川上 (50kg) 吉田 (60kg) 武田 志尾 (55kg) 小室 (66kg)
  - ◎男子ソフトテニス部
  - ベスト 8 百々・松尾
  - ベスト 16 野崎・小林、新庄・上田
  - ベスト 20 富高・吉野、勝沼・今里
- ※ 陸上部は阪神総体からスタートします

- ◎水泳部 (☆は自己ベスト)
- 男子 1500m 自 1位 新宮 18:58.33 2位 畑地 19:47.93☆
- 400m 自 3位 新宮 4:50.89 4位 畑地 4:59.86☆
- 100m 平 2位 木村 1:14.69☆ 4位 山内 1:20.18☆
- 200m 平 2位 木村 2:46.24☆ 5位 山内 2:53.53☆
- 200m バ 4位 藪田 2:43.42
- 100m バ 5位 藪田 1:15.02☆
- 400m 個メ 4位 青木 5:41.44☆
- 50m 自 辰己 29.77
- 400mR 2位 新宮 畑地 4:11.51 山内 木村 ☆
- 400mMR 4位 青木 木村 4:51.51 新宮 辰己
- 女子 400mR 6位 上原 尾原 4:57.57 新谷 寺尾 ☆

### 祝 桑原さん 香川全中決定！

7月6日全日本中学校通信陸上競技大会兵庫県大会において、陸上競技部3年生桑原綾子さんが、200m 走で全国大会出場標準記録の25.90を破る25.68を記録し、8月に香川県で開催される全国大会への出場権を手に入れました。おめでとうございます。

### 「学習の手引き」を活用しよう

各教科の勉強のしかたをくわしく解説した「学習の手引き」を全校生徒に配布しました。勉強のしかたがわからないという人には良い知らせ！勉強のしかたがわからないと勉強から逃げている人には悪い知らせ？もう勉強のしかたがわからないとは言わせない。

## いのちの学習 (3年生)

尼崎市保健所 健康増進課 園田保健センターの保健師の方々を講師にお招きして、3年生を対象(クラス単位)に、「大切な心とからだ」と題して「いのちの学習」の授業をしていただきました。思春期の心とからだの変化、妊娠、出産、ライフプラン(人生設計)まで、かなり詳しく、模型等を使ってのなかなかリアルな授業。興味本位になりがちな「性的話」ですが「いのちの学習」では、男女が認め合い尊重しあっているという「人間として大切なこと」を学ぶことができました。

