



園田中だより

さとく・
うつくしく・
たくましく

No. 9

尼崎市立園田中学校
TEL 06-6491-0775
平成 26 年 9 月 1 日
(文責 藤山 亨)

阪神総体入賞者と県総体出場者

女子卓球部

団体の部 準優勝 県大会へ
個人の部 ベスト8 河合 高瀬 県大会へ

陸上競技部

男子 200m 3 位 白石凌大 23" 23 県大会
女子 200m 4 位 桑原綾子 26" 18 県大会
100m 6 位 桑原綾子 12" 78 県大会

柔道部

団体の部 ベスト8 県大会へ

男子ソフトテニス部

個人戦 ベスト8 百々・松尾組 県大会へ

水泳部

男子 1500m 3 位 新宮大悟 18' 39" 74 県へ
自由形 5 位 畑地翔太 19' 58" 05
男子 100m 平泳 8 位 木村勇登 1' 15" 81 県へ
男子 400mR 4 位 新宮 畑地 辰己 木村
4' 11" 43 県へ
男子 400mMR 6 位 藪田 木村 新宮 辰己
4' 46" 48 県へ

男子体操競技

種目別跳馬 3 位 相賀翔斗
個人総合 4 位 相賀翔斗 県大会へ

文化部の活躍

吹奏楽部

兵庫県吹奏楽コンクール東阪神大会 銀賞

演劇部

2014 ピッコロフェスティバル 出演
中学・高校演劇の部「Only One Picture」

チャレンジド学級

7/24～25 尼崎市中学校合同宿泊学習に参加
京都府立り湫少年自然の家

青少年健全育成・非行化防止標語入選作品

佳作 厚 綺璃花(1年4組)

「ちょっとだけ」積み重なって 重く

県総体結果

女子卓球部

1 回戦 園田中③-2 揖保川中
2 回戦 園田中 1-③岩岡中(優勝チーム)
個人 1 回戦 河合 0-③吉川中
1 回戦 高瀬 0-③播磨高原東中

柔道部

1 回戦 園田中 1-④五色中

陸上競技部

女子 200m 6 位 桑原綾子 25" 78
女子 100m 桑原綾子 12" 45 全国決定
男子 200m 白石凌大 23" 78

男子ソフトテニス部

百々・松尾組 1 回戦③-1 ゆりのき台中
2 回戦 1-③広畑中

水泳部

男子 1500m 18 位 新宮大悟 18' 28" 66
男子 100m 平泳 木村勇登 1' 16" 70
男子 400mR 新宮 畑地 辰己 木村
4' 12" 77
男子 400mMR 藪田 木村 新宮 辰己
4' 49" 46

男子体操競技

個人戦 出場 相賀翔斗

阪神新人大会

水泳部

女子 100m バタフライ 2 位
玉村晴紀 1' 11" 40

全日本中学校陸上競技選手権大会

(8/17～20 香川県丸亀競技場)



桑原綾子選手
100m 12"72
200m 26"41
よく頑張りました
【写真撮影】
陸上部藤井先生

夏休み終了・・・2学期がスタート

長い夏休みも、終わってみるとアツという間の 44 日間だったことと思います。今年の夏は天候が不安定で、大雨や台風による被害が各地でおきました。園田中生徒会から 6 名が丹波市へ災害ボランティアに参加し、復旧の手伝いをしました。(次号で特集)今日 9 月 1 日は「防災の日」、これから迎える台風シーズンに備えましょう。

今日から始まる 2 学期、合唱コンクール・文化活動発表会等の行事があり、クラスや学校のまとまりを築いていく学期であり、物事にじっくり取り組んでいく学期でもあります。1 年生はより中学生らしく、2 年生は将来を見据えたトライやる・ウィークに取り組み、3 年生はそれぞれの進路選択に取り組む大切な学期です。まだまだ暑い日が続きそうですが、夏休みのペー

教員の離任・着任のお知らせ

- 中林 伸子先生(3 年英語)
ご家庭の事情により退職、有難うございました。
- 吾妻 兼次先生(3 年英語)
武庫東中学校より着任、よろしくお願ひします。



西校舎教室の棚が新品



7/23 校区内清掃

校長の自由研究

「中高年のトレーニング効果」

動機

体育の授業をしなくなって、運動不足になり、健康診断で「メタボ」と言われたこと。中高年のトレーニング効果はどの位あるのか。この二つの問題と疑問を解決するため、自分の身体で研究をしようと考えた。

方法

夏休み 44 日間のうち、風と雨の日と飲んだ次の日を除いた 30 日間、気温がまだ上がらない 6 時前から、藻川の堤防を 6 キロ走り、体重と体脂肪率をカレンダーに記録する。

結果

6 キロ×30 日=180 キロを走った結果として、体重が 2 kg 減、体脂肪率が 2.5% 減、ベルトの穴が一つ分(約 3 cm) 減となった。

考察

体重 3 kg 以上減と予想(期待)していたが、年齢とともにエネルギー代謝が落ちているのか 2 kg 止まり。しかし、時間をかけた運動は中高年にも有効であることがわかった。

反省

効果が少なかった原因として、食べ過ぎ・飲み過ぎが考えられる。この自由研究(トレーニング)をしてなかったら、かなりの体重増になっていたと思う。