



園田中だより

さとく・
うつくしく・
たくましく

No. 11

尼崎市立園田中学校
TEL 06-6491-0775
平成 28 年 8 月 29 日
(文責 藤山 亨)

夏休みが終了！2 学期がスタート

例年よりは少し短いですが、それでも 39 日間という長い夏休みはいかがでしたか。オリンピックで日本人選手団の頑張りが感動を与えてくれました。園田中の生徒もクラブや家庭・地域でよく頑張りました。最長の 2 学期は、学習にスポーツに、そして行事にじっくり取り組んでいく学期です。まだまだ暑い日が続きますが、いいスタートを切りましょう。

夏休み気分度チェック

どのくらい夏休み気分が残っているかをチェック！

- ①生活のリズムが狂って、朝起きられなかったり、逆に夜は眠れない。
- ②メールやネット・ゲーム(ポケモン GO?)などに費やす時間が学習時間よりもはるかに長い。
- ③小学校と同じ 9/1 始まりと勘違いして、遅刻した(欠席した)
- ④同じクラスの子や先生の名前をド忘れして、すぐに思い出せない。
- ⑤今日が何曜日なのかわからない。
- ⑥通知表・上履き・名札・提出物等を忘れてきた。
- ⑦自分の教室や座席がどこだったか迷った。
- ⑧体重が夏休み前より 2kg 以上増えた。
- ⑨9/1 が課題テスト・実力テストであることを、今日知った
- ⑩夏休みの宿題をまだやっている。

夏休み気分度チェックの結果

- 0~1 いい 2 学期スタートの予感
- 2~4 立ち直れる範囲
- 5~7 ご家庭でご指導ください
- 8~9 担任や学年の先生から指導を受ける
- 10 点満点 担任と一緒に校長室まで来なさい
いいスタートを切りましょう

校長の自由研究

いろいろなダイエットを試してみた

動機 体育の授業をしなくなっているうちに、体重は人生最高を更新中！どんなダイエットが効果的で長続きするか調べようと思った。

試してみたダイエットとその効果

◎運動してカロリー消費

夏休み 39 日間、3 日に 2 回のペースで早朝に 6km を走る。28 日間走ったので 6×28=168km を走ったことになる。

◎毎日体重を計る

朝起きたら、歯を磨くときに体重を計りカレンダーに記録する。ただ計っているだけだがけっこう気になる。

△ダイエットする理由を明確にする

当初は、8/4 の健康診断を目標にしていたが、何も達成できなかった。次は 10/16 「あまがすきハーフマラソン」(21.0975km)での完走に目標を変更。

×バイキングは最初の取った分だけ
バイキングの次の日は、体重がかなり増えることから、最初に取った分だけで 2 回目は行かないと誓ったが、時間が持たず、食欲に負けてしまった。

×糖質を極力制限する

糖質制限の本を購入し、糖質を極力抑えたが、ごはんを食べないと、腹は減るし、頭は働かないし 1 日で断念。

まとめ 39 日間で 3kg 減。短期間でやせる方法もあるが、中高年には体力的に無理がある。健康のためのダイエットなのに、無理をしてはいけない。

頑張れ！園中！！

兵庫県総体結果

卓球部 神戸市立中央体育館 7/28

女子団体の部 一回戦 揖保川中と対戦
2-3 で惜しくも敗れたが、よく頑張った。

陸上競技部 ユニバー記念競技場 7/26~27

共通男子 3000m 西森 遼 7 位 9' 14" 95
予選で自己ベストを大幅に更新 9' 12" 17
低学年男子 4×100mR 49" 04 予選敗退
谷本大記 山田晴喜 宮本周吾 荒木海優羽

水泳部 7/25~26

神戸市立ポートアイランドスポーツセンター
男子 200m 個メ 青木敦士 2' 28" 64 予選敗退
男子 400m 個メ 青木敦士 5' 10" 96 予選敗退
女子 100m バタ 玉村晴紀 1' 10" 93 予選敗退
女子 100m 背泳 玉村晴紀 1' 16" 94 予選敗退

柔道部 兵庫県立武道館 7/26 神吉中(東播)

男子団体戦 一回戦 神吉中(東播)と対戦
2-3 と善戦したが惜敗。

女子ソフトテニス部 しあわせの村 7/28

女子個人戦 大塚みなみ・倉田朱望 組
玉津中(神戸)ペアを追い詰めたが惜敗。

新体操競技 ウィンク体育館 7/29

個人競技に参加(ロープ・フープ) 奥村和奏

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 命の大切さ 三行詩
「ありがとう」も「ごめんなさい」も

ちっちゃいころは言えたのに

今は言えない 照れくさい

こころが大人になるまでは

子どもの私をゆるしてね

中学 3 年生女子

文化部(文化系)が大活躍

吹奏楽部 あましんアルカイクホール 7/30
第 39 回兵庫県吹奏楽コンクール東阪神地区大会
中学校 A 部門 銀賞

課題曲 マーチ・スカイブルー・ドリーム
自由曲 マゼランの未知なる大陸への挑戦

演劇部 2016 ピッコロフェスティバル
素晴らしい舞台披露に感謝状をいただきました。

珠算検定 第 207 回珠算能力検定試験
1 級合格者 林笑美 坪田葵 池本琴美

県総体以外の大会

水泳部 尼崎市民選手権水泳競技大会

男子 400m メドレー R 3 位 4' 54" 82
黒田有紀・石川将吾・青木敦士・宿南拓杜
男子 400m R 3 位 4' 21" 07
石川将吾・青木敦士・宿南拓杜・西村大翔

男子 400m 個メ 1 位 青木敦士 5' 08" 18
男子 200m 個メ 2 位 青木敦士 2' 28" 21
男子 100m 背泳 3 位 黒田有紀 1' 11" 99

卓球部

全日本卓球選手権カデットの部阪神地区予選
2 年生の部 準優勝 浦田真莉奈
3 位 池本琴美 5 位 坪田葵
ベスト 16 感應奈摘 泉菜々美 秋田璃乃
ベスト 32 中瑠奈 羽山涼香 西野愛未
木村美遥 松澤野々佳

1 年生の部 ベスト 16 木下瑠璃

以上 12 名が 8/27 の県カデットに出場しました

男子ソフトテニス部

第 14 回舞洲カップ中学 1 年生大会 団体 3 位

救急・救命講習会(教員対象)

尼崎北消防署の方から、人工呼吸・心臓マッサージ・AED 使用法の講習を受けました。

