

# 布佐中学校だより 7月号



我孫子市立布佐中学校 令和元年6月28日発行  
我孫子市布佐 1301 ☎ 04-7189-2426 fax04-7189-2421



## 「健体康心」・・・「体」と「心」の健康～修学旅行・薬師寺を訪ねて～

いよいよ7月となりました。1学期のまとめの時期、3年生最後の葛南大会、熱中症に気をつけて・・・と何かと忙しい学期末を迎えますが、やはり、一番大切なのが、「健康」ですので、今回は「健康」について考えたいと思います。

先日、3年生の修学旅行に同行して古都・奈良にある薬師寺に行きました。少人数のグループ行動で北川さんという薬師寺参与で伽藍担当の方に、奈良時代、天平時代から現在まで創建当時のまま1300年の時を経て美しくそびえ立つ世界遺産で国宝の東塔を案内していただきました。現在解体・修復工事中で37mもある塔の工事用の足場をすっぽりと覆う建物内に入りました。ビルでいうと何階くらいに相当するのでしょうか、らせん状になっている階段をぐるぐると息を切らしながら登っていくと、遠くに東大寺や平城京が見えるところに着きました。階段を勢いよく登ったので息を整えて深呼吸をすると、目の前に東塔のてっぺんにある相輪(そうりん)と呼ばれる天に突き出た金属製の部分が現れました。塔のてっぺんにある相輪を実際に目の前に見ることなど普通は不可能なことで、生徒と一緒に北川さんの説明と共にじっくりと見上げてみると、そのお話の一節が私の心にしみ込んできました。



【東塔解体修復現場】

・・・(北川さん)・・・皆さん、「健康」とは、一体どういう意味なのか知っていますか？

「健康」とは、もともと「健体康心」という四字の熟語の略語です。「健康」とは、ただ単に、「病気でない」と言う意味ではありません。「病気でないこと」＝「健康」ということではなく、健体康心・自分の体と心が調和がとれるように生活することが大切です。……………この言葉と関連するように世界保健機構という機関が定めた「健康」とは、次の7つの条件を満たしたものを指しているそうです。

- ① 何を食べてもおいしいこと。
- ② よく眠れること。
- ③ すぐに疲れを覚えないこと。
- ④ 快い便通があること
- ⑤ 風邪がみでないこと。
- ⑥ 体重が変わらないこと。
- ⑦ 毎日が楽しく明るいこと。

これが「健康」という意味だそうです。「心」の状態が体にも影響する「健康」という言葉の意味は、「健体康心」という語源からも明らかです。

体が健(すこ)やかで、心が康(やす)らかであること、言い換えると、心と体のどちらも良い状態であることこそが、健康の本来の姿ということになります。心と体は、お互いに大きく影響し合い、心は体に影響して、体の状態は心に影響するということです。

例えば、不安や心理的なストレスが大きくなってしまい、その状態が続くと、高血圧や心臓疾患など、体にも病気が生じると言われています。更に、心理的なストレスは、本来持っている免疫力を低下させます。ウイルスを吸い込んだ時に、ストレスの高い人が風邪にかかりやすく、ストレスの低い人はかかりにくいなどの調査結果もあるようです。何かと、イライラや不安、ストレスを持ちやすい現代社会で、私たちはその一員として、自分の、そしてお互いの「健体康心」について配慮し、改善すべきことがあれば具体的な対策を自分で考えなければいけないと思いました。1学期を振り返るとともに夏休みや2学期を迎えるにあたり、交通事故などにも気をつけ、「健康」に配慮していきましょう。(校長 小林浩之)



## 夏に向けて頑張っています・・・各部活動から

### 美術部・・・「作品に込める願い」・・・荻原 愛さん

美術部は、上町文化祭・布佐南近隣センター文化祭・ふさの風文化祭に出展する作品やコンクールに出すための作品など、個人制作に取り組んでいます。特に、3年生は、引退が近いのでより一層頑張っています。また、部員全体では、体育祭で使用する入場門と退場門を制作しています。体育祭の成功を願って精一杯心を込めて作りしたいと思います。



### 吹奏楽部・・・「吹部らしく」・・・横山純華さん

吹奏楽部の目標は、「広げよう笑顔 音楽の輪」です。主にこの目標ですが、3月には吹奏楽部の一大イベント「春のコンサート」を大成功させることも目標の1つです。吹奏楽部は地域に貢献するため、地域のイベントに積極的に参加し演奏していますが、他校の演奏を聴き、学びを深めたり、今の吹奏楽部に足りないものを知り、今後に生かすためにコンクールにも参加しています。今年は、8月1日にコンクールに参加します。コンクールでも地域イベントでも今の吹奏楽部メンバーにしか出来ない演奏を奏で、色々な人に音楽、元気、笑顔届けたいと思います。



### 卓球部・・・「夏に一勝」・・・秋田陽向さん

卓球部は、夏の大会に向けての練習をしています。1年生、2年生も外部コーチからのアドバイスのおかげで上達のはやく、団体戦で一勝できるのも夢ではありません。特に、2年生は、団体戦メンバー入りを目指して頑張っています。夏に1勝してみせます!



### 女子ソフトテニス部・・・「全力に悔いなし!」・・・内平菜々美さん

テニス部の年間目標は、「一生懸命」と「葛南総体入賞」です。この目標を達成するため日々練習にはげんでいます。勝って終わるチームは全国に1チームしかありません。ほとんどが負けて3年生は引退します。だから、私達は一球一球に魂を込めて、たとえ負けたとしても全力を出したから悔いはないと思って終われるようにしたいです。"全力に悔いなし"テニス部が一つになって全力で試合・応援をし、笑顔で終われる・・・そんな大会にしたいです。



### 女子バレーボール部・・・「県総体出場」・・・服部葉奈さん

私たちバレーボール部の目標は、県総体出場です。この目標を達成するために、毎日の練習に取り組んで、色々な学校と練習試合をして、大会を意識しながら練習しています。市内総体は6/29.6/30、葛南総体は7/20.7/21に行われるので応援よろしくをお願いします。



### 女子バスケットボール部・・・「1勝」・・・来島未唯菜さん

私達女子バスケットボール部の目標は、「1勝」です。この大会で3年生は引退をしてしまいます。6月の市内総体では、まだまだ自分達の力は足りないと思い知らされました。打倒湖北中で今まで練習してきた市内総体が湖北中と当たる最後の試合だったかもしれません。そのチャンスに私たちは思ったようなプレーが出来なくて悔いの残る試合になってしまいました。葛南総体で、湖北中と当たるかはくじ引き次第ですが、この大会で「1勝」という目標を達成できるように、そして、最後の大会に悔いの残らない試合をするために、さらに気をひきしめて練習に取り組んでいきたいです。



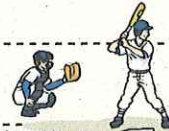
### 男子バスケットボール部・・・「目指せ県大会優勝!!」・・・盛定颯太さん

男子バスケットボール部の目標は、「県大会優勝」で、目標達成のために、毎日練習に取り組んでいます。7月に3年生最後の大会があります。応援よろしくをお願いします。



### 野球部・・・「一球一球を大切に」・・・佐藤琉偉さん

野球部の目標は、「県大会優勝」を掲げて日々活動をしています。その目標を達成するために、一球一球を大切に、悔いの残らないようにするために取り組んでいます。



### 駅伝部・・・「勝負脳をつくる」・・・大泉翔音さん

駅伝部の今年度最大の目標は、県駅伝入賞です。そのために我々駅伝部は「勝負脳」をつくっています。キツイ練習ばかりですが、それ以上の達成感やチーム一丸となったすきをつなぐ楽しさがあります。



### 陸上部・・・「自己ベスト」・・・藤川千太郎さん

陸上部の目標は、「葛南総体全員自己ベスト」を掲げて日々活動をしています。3年生は総体までに時間があまり無いので、特に頑張らなければいけません。努力をした分だけ結果が出てくるもの、まずは自己ベストを出し、自分の力をすべて総体で出し切り、悔いのないようにしたいと思います。

### ○大きな成長に繋がった2年生林間学校・・・

6月1日から3日間の日程で2年生の林間学校がありました。福島・磐梯地方の豊かな自然の中で、地元のネイチャーガイドの先生とのゆったりとした中身の濃い2日間の活動は、事前学習の検証の場として、また、実際に福島の大自然の中で「見て・聴いて・嗅いで・感じて・味わう」五感を使った貴重な体験活動として充実したものとなりました。



#### 1組 実行委員 森田紗姫さん

私は、この林間学校で「準備」の大切さを学びました。今まで昼休みや放課後に集まり、細かく打合せをして、練習したからこそ今回の林間学校が成功に終わったのだと思います。

#### 2組 実行委員長 西澤柚葉さん

私はこの林間学校を通して、この学年は学年目標に近づいていると思いました。1日目は反省がたくさん出ていましたが、2日目にはほとんど改善されていました。反省を次の日に改善できるということは、それだけ意識の高い集団ということです。これから更に良い学年にしたいと思います。

### 3年間の集大成・・・修学旅行がありました

6月16日～18日の3日間、3年生の修学旅行がありました。

#### 1組 実行委員長 長谷部 楓さん

4月から計画していた修学旅行を成功できて良かったと思います。皆がしっかり協力して



くれたおかげで素晴らしい修学旅行になりました。私たち実行委員も協力してくれた皆がいたからリーダーとして、また人として成長できました。また、学年全員が向上できたと思います。私は、今回実行委員長として活動し成功できたのは、先生方や実行委員、学年の皆のおかげです。ありがとうございました。

### □「いじめアンケート」の実施について

いじめはどの学校、学級でも起こりうる、ということを前提に、早期発見、早期対応を目指して、毎年市内小中学校では一斉にいじめについてのアンケート調査を実施しています。本校でも、今年度1回目のいじめについてのアンケートを実施しました。一人ひとりの回答について丁寧に読み込み、共有すべき情報については確認・共有し学校として対応が必要な場合は、担任だけでなく関係教職員や関係機関と連携しながら対応してまいります。生徒、保護者の皆様からのご意見や情報など聞きながら連携していきたいと思っておりますので、直ちに連絡をお願いいたします。

・本校・教育相談担当 高橋スクールカウンセラー 安井心の相談員 武藤養護教諭 庄野教諭

・ワイセツ・セクハラ担当 長田教頭・武藤養護教諭 ・生徒指導担当 今井生徒指導主任 齊藤英教諭 庄野教諭 浅妻教諭

※校長、教頭他、全職員で対応いたしますので、何かありましたら連絡をお願いいたします。



○「通知票」の様式の変更についてのお知らせ

詳細につきましては、7/2の保護者会でご説明いたしますが、我孫子市では全小中学校の通知票の様式の見直し、変更作業がすすめられ、本校でも、今年度1学期の通知票より様式が変更されます。総合所見については学年末の3学期のみとなり、1.2学期は、各教科の観点別評価と評定、総合的な学習の時間の評定所見と出欠席の記録となります。詳しくは保護者会資料にとじ込みますのでご確認ください。通知票に関するご意見やご質問がありましたら教頭までお願いいたします。

○布佐中学校区夏休み宿題お助け隊のお知らせ

布佐中学校区の地域学校協働活動本部が中心となって、毎年、夏休み中にボランティアの皆様が夏休みの宿題や勉強について教えてくれたり学習の支援を行って来ています。地域の方々や近隣高校の高校生や大学生の方々の支援を得て、今年度も下記の予定で開催されることになりました。生徒のみなさん、ふるって参加してください。参加費は無料 開催時間内であれば、登校・下校時刻は自由となっています。

- ① 実施予定日 令和元年8月1日(木)と2日(金) いずれも午後1時から4時まで
- ② 場 所 布佐中学校 図書室
- ③ 申し込み 学校にある申し込み用紙に記入し担任へ提出してください。
- ④ その他 費用は無料 持ち物は筆記用具・各自が学習するのに必要なもの 上履き 詳しくは後日配布される申し込み用紙を見てください。

また、昨年度より色々なかたちでお知らせがあったと思いますが、布佐地区の住民のボランティアの方々による「ふさ子ども学習室」も毎週行われています。家庭学習の習慣を身につけたい小学生や中学生のために毎週木曜日午後4時から6時まで(上町自治会館内の上町教室・布佐図書館前喫茶店こぼん内のおおばん教室・近隣センターふさの風内和室のふさの風教室・布佐南近隣センター教室)と毎週火曜日に2教室(復興会館内復興会館教室・新木駅前ウェルシア内新木駅前教室)があり、無料で47人の学習支援ボランティアさんによる家庭学習の支援が行われています。学校としても、家庭学習の習慣づくりは大切な学習の基礎ととらえ、多くの布佐中生の利用を期待しています。先日、職員が現場を回り見学させていただきましたが、丁寧で一人一人のペースにあった学習支援が行われていました。

※ PTA ピラティス教室が開催されました

6月24日(月)本校多目的ルームにて葉山美貴先生(Health&Beauty"feel")をお迎えして、PTA主催のピラティス教室が実施されました。ピラティスとは、第一次世界大戦時にリハビリとして体系化されたトレーニングで、戦時に発展した解剖学を元にした、インナーマッスルトレーニングということです。体幹を鍛え骨格のゆがみや筋力不足による体調不良を改善したい方に大変有効のようです。担当の役員の皆様はじめご協力ありがとうございました。



○7月・9月の主な行事

| 7月 |   | 9月                                 |    |   |                        |
|----|---|------------------------------------|----|---|------------------------|
| 1  | 月 | ノ一部活デー                             | 2  | 月 | 2学期始業式                 |
| 2  | 火 | 歌声交歓会 保護者会<br>PTA 運営委員会 第2回学校評議員会議 | 5  | 木 | 体育祭予行練習                |
| 4  | 木 | 部活動壮行会                             | 7  | 土 | 体育祭                    |
| 5  | 金 | 委員会Ⅰ ; 8日(月)委員会Ⅱ                   | 9  | 月 | 体育祭代休                  |
| 10 | 水 | 校内研究授業 ノ一部活デー                      | 14 | 土 | 市内科学作品展～15日 竹内神社例大祭    |
| 12 | 金 | 陸上葛南総体                             | 18 | 水 | 葛南地区英語発表会              |
| 15 | 月 | 海の日                                | 19 | 木 | 中区小学校6年生登校日            |
| 19 | 金 | 1学期終業式                             | 20 | 金 | 布佐タイム④                 |
|    |   |                                    | 26 | 木 | 生徒会立会演説会 ; 27日3年生実力テスト |