



学校教育目標

「ふるさと 夕張に誇りを持ち
明日を創造する生徒の育成」

発行責任者 校長 広島 孝 編集責任者 教頭 松本浩幸

☎ 59-7340 / FAX 59-7173

スポーツのチカラ ～体も心も頭もよくなろう！～ 夕張中学校長

7月。やっと夏らしい天候になってきました。「文月」という名称は、稲穂が実る「穂合（ほふみ）」という言葉や、七夕（北海道は8月に行うところが多い）で短冊に詩歌（文）を書いたり、書物（文）を干すために披（ひら）く「文披（ふみひろげ）」という言葉からきているといわれています。「夏」と「文」のイメージが結び付きにくいですが、語源を知ると「なるほど」って思います。日本の言語感覚って深いですね。これも小さな学びですね。

さて、6月3日に3年ぶりのスポーツ大会を開催しました。奇跡的に好天に恵まれたこの日、私は生徒たちの躍動に「スポーツのチカラ」を改めて実感することができました。

それは、今年度の学校の重点目標に掲げている「よりよく幸せに生きる生徒」の姿を観ることができたからです。スポーツを通じて以下の3つの観点の著しい成長がみられました。

<スポーツ大会を通じた「よりよく幸せに生きる生徒」の姿>



- (1) 心と体の健康（体力向上、健康増進、目標に向かう前向きな心、自己効力感の向上等）
- (2) 共感的人間関係・絆づくり（特に集団種目に取り組む中で強固になった学級の絆）
- (3) 成長・自己実現・成功（記録の更新など取り組んだ成果、成長、自己実現する姿）

「スポーツには、よりよく幸せに生きるためのチカラがある」と私は考えています。ここでいうスポーツとは、競技だけでなく、広く運動（体を動かすこと）を含んでいます。

「私、運動神経ないからスポーツって苦手だし嫌い。疲れるし」なんて人も、適度に運動することは、得意不得意に関係なく誰にでもできることです。スポーツ（運動）のチカラを自分に取り入れることは、十代の時はもちろん、生涯にわたって影響を与えるでしょう。

<代表的なスポーツ（運動）のチカラ>



- (1) 体が健康になる
 - ・体力・筋力向上
 - ・病気予防
 - ・ダイエット効果
 - ・睡眠改善
 - ・疲労回復効果など
- (2) 頭が良くなる！
 - ・脳が活性化！集中力、記憶力、創造性、発想力、思考力など、脳の機能が向上！
- (3) メンタルが改善する
 - ・ストレス軽減、感情安定、ポジティブ思考、向上心、自己効力感、うつ病予防など

スポーツが体の健康に良いことは多くの方が理解できると思います。注目してほしいのは(2)と(3)のチカラです。実は、頭が良くなるんです！メンタル（心）にも効くんです。

机にしがみついて勉強だけ何時関もするよりも、スポーツ（運動）を取り入れた方が、脳の機能が鍛えられ、脳の成長や維持・再生を促進させる栄養物質や幸せホルモンが分泌されるそうです。それによってメンタルの不調も改善し、ものごとや対人関係を前向きにとらえられるようになるのです。もちろん美容効果もあり、人としての魅力度も上がります。

実は私も、毎日ゆる過ぎるくらいの運動を行っています。それだけでも効果を実感しています。皆さんも適度なスポーツ（運動）を取り入れ、体も心も健康になり、どんどん頭も良くなっちゃいましょう！それはきっと、よりよく幸せに生きることに繋がっています。

* 参考図書 『脳を鍛えるには運動しかない！』『スマホ脳』『最強脳』『毎日を楽しめる人の考え方』（書名のみ）他

スポーツ大会開催！

6月3日(金)、2年間実施できなかった、スポーツ大会が開催できました。1ミリの雨にもあたらず、熱中症の心配も少ない絶好の天候でした。ご観戦いただいた方は何と約40名！多くの方にご声援いただきました。生徒の体調の変化を考慮し、とりわけトラック競技にはマスクを外すよう声掛けを行い競技させました。



スポーツ大会実施の成果！

- ・新記録続出 生徒が練習の成果を出し切りました！
- ・学校の行事を公開、とりわけ生徒の躍動する姿を多くの人にご覧いただけた！

個人種目結果

個人種目の優勝者と新記録を紹介いたします ◎は新記録

★100m	1年女子 優勝 泉水 美優 15秒97	男子優勝 佐々木 瑞輝 14秒49
	2年女子 優勝 相澤 菜桜 15秒76	男子優勝 青木 勇輝 14秒30
	3年女子 優勝 佐藤 日女佳 15秒27	男子優勝 草野 隆之介 13秒50
★走り幅跳び	女子優勝 佐藤 日女佳◎ 3m25	男子優勝 高橋 涼矢◎ 4m32
		2位 夏目 稜英◎ 3m76
		3位 吉田 蒼空◎ 3m68
★走り高跳び	女子優勝 相澤 菜桜 1m15	男子優勝 小林 真尋 1m40
★ハンドボール投げ	女子優勝 石上 夏海 19m60	男子優勝 山城 優真 38m40
★200m走	女子優勝 佐藤 日毬 37秒93	男子優勝 青山 隼也 32秒78
★400m走	女子優勝 木川田 美波 1分30秒20	男子優勝 辻 和真◎ 1分07秒22
★800m走女子	優勝 泉水 美優 3分25秒71	
★1500m走男子	優勝 草野 隆之介◎ 5分02秒57	2位 佐藤 大起◎ 5分23秒29
		3位 澤野 一輝◎ 5分35秒16

団体種目結果 (学年対抗)

★全員リレー	優勝 3年	2位 1年	3位 2年
★8の字跳び	優勝 3年 1017回	2位 1年 390回	3位 2年 142回
★運命走リレー	優勝 1年	2位 3年	3位 2年

中体連開幕！

壮行会は、6月21日(火)に開かれました。

佐藤 雅姫生徒会長より激励の言葉

[中体連に出場される皆さん、皆さんは放課後も使い部活動に取り組んできました。仲間とともに練習してきた時間を自信に頑張ってきてください。勝ち負けにとらわれず、選手の皆さんが、自分の全力を出せるよう応援しています。]

出場する各部から、オリジナリティのある中体連大会に向けての意志表明がありました。

南空知中体連 参加部活動・会場・対戦校

バドミントン部	会場 栗山町スポーツセンター	1日(金) 団体戦(対栗山中)・個人戦
		2日(土) 個人戦
バレーボール部	会場 南幌町スポーツセンター	1日(金) 予選ブロック
		(対栗沢・清園中) → (対長沼中)
		2日(土) 決勝トーナメント
野球部	会場 岩見沢市栗沢球場	1日(金) ブロック決勝
(長沼中と合同)		(対岩見沢市立東光中)

※会場により感染症対策のため応援等の制限があります。

顧問の指示に従ってください。



修学旅行発表会

6月14日(火)、修学旅行で学んだことを発表しました。保護者の皆さんにもご参加いただきました。多くの班がプレゼンテーションソフトでスライドを作成し、表現しました。修学旅行の取組が、後の学校生活に活かされて、さらなる成果となります。



※別紙にていじめ調査報告を配付しています。

7月行事予定

1日(金) 3時間給食なし 南空知中体連(～2日)	19日(火) 夕張検定	20日(水) 芸術文化伝承教室(3年)	
4日(月) 評議会・常任委員会 夕張検定 選挙管理委員会	21日(木) 大掃除	22日(金) 3年進路学習(講師 夕高濱村校長)	
6日(水) 新篠津高養育センター	22日(金) 全校集会	23日(土) 夏季休業～8/16	
8日(金) 全空知中体連(～9日) 給食費・諸費口座引落日(6月分再引落日)	※8月10日(水)～15日(月)は、学校閉庁日となっております。	(別紙市教委文書配付済)	
11日(月) 夕張検定			
12日(火) 職場体験学習(2年)			
15日(金) 授業参観日・進路学習夕高魅力化事業			