



伊豆市立中伊豆中学校 学校便り

# 中 中 通 信

校訓 努力は必ず報われる

## 6月号

文責 樋口正則

### 夢の実現に向けて…ドリームプロジェクト

6月6日に、東京女子体育大学教授 秋山エリカ先生をお招きして、今年度1回目のドリームプロジェクトを行いました。秋山先生は新体操の選手として2度のオリンピックに出場し、現在も日本代表のコーチを務めています。当日は午前中に2・3年生が体育の授業の中で、側転・三点倒立・倒立のこつを教えていただきました。



続いて5時間目は「オリンピック・パラリンピックの理解と心と体の整え方」と題して講座を開いていただきました。はじめに、全ての運動の基本となる体幹と柔軟性について実演を含めて行いました。体幹については、足の親指と踵の内側を結んだ線を意識し土踏まずをつけ、その上に尾てい骨と頭を乗せる感覚の取り方を教えていただき、実際に、片足立ちを行うと、多くの生徒がそれまで以上にバランス良く立つことができ「お〜っ!!」と自然に歓声が上がっていました。どのような競技でも、ケガを防いだり敏捷性を向上させたりするためには、この体幹をしっかりと意識することが大切であると教えていただき、早速部活動の練習に取り入れている姿も見られました。また、中体連を控えた生徒たちに、「失敗してしまったときに、指導者に謝るよりも、なぜ失敗してしまったのか、その原因は何か、どうしたら上手にできるようになるのかを考えることが大切である。」「オリンピック選手は世界で一番失敗している。」「試合前に緊張すると筋肉も固くなり上手にできなくなる。そんなときには全身の筋肉に力を入れてみるとよい。」など、すぐに役立つ内容の講義をいただきました。さらに、ソ連留学体験から、「運動をする環境は、あるのが当たり前、あって当たり前ではなく、なければならないなりに工夫して練習をする事を

学んだ」との話からは、できないことの言い訳をしない。ということをお教へいただきました。全体で1時間強の講演でしたが、中体連を控えた3年生にとってはもとより、1・2年生にとってもこれからの部活動に向かう姿勢を改めて考えることができた貴重な時間となりました。



#### 生徒の感想

- ・練習の時にうまくいかないときも「失敗して良かった。いろいろな課題が見つかって良かった。」とプラスに考えていこうと思います。 **梅原 苺花さん**
- ・いつも「何々がないからできない」とあきらめて何もやらないでいたけど、秋山先生の留学したときの話を聞いて、「何々がないからできない」ではなく、「ないならどうするのか」とうことがとても心に残りました。 **佐々木俊祐さん**
- ・緊張したとき、思い切り力を入れる と良いと教えていただきました。僕も緊張することがあります、そのときは今日教えてもらったことをやってみようと思います。失敗はプレゼントという言葉をお忘れずこれからも頑張ります。 **岩崎 翼さん**

#### 努力を讃える

県中学生女子ソフトボール大会 ベスト8  
 全日本中学校陸上競技大会静岡県東部大会  
 高田 恭羽さん 1,500M 3,000M 出場  
 菊地はるかさん 800M 共通 出場



三者面談のお知らせ…三者面談を下記の日程で行います。ご協力願います。  
7月18・19・22・23日 です。 詳細は後日お知らせいたします。

## 友達の夢を守るために…ゲートキーパー養成講座

6月11日、1年生を対象に、佐久間哲也先生をお招きし、「心の元気を守る門番～SOSの出し方～」と題して講演を行っていただきました。

子供たちは日々大なり小なり様々なストレスに向き合いながら生活をしています。そのストレスから自分の身を守るためには「吐露」（自分の気持ちを隠さずに打ち明ける）。友達がストレスを感じているときには「傾聴」（相手の気持ちを素直な心で聞くこと・相手の言いたいことを心をこめて聞く）をすることで心の元気を守ることができるという事。また、心のゲートキーパー（心を守るサポート役）として「元気がない人に気づく」「つなげる」「声をかけて話を聞く」「共に見守る」事で友達や家族をストレスから守ることができる事を学びました。



チャイルドライン 0120-99-7777（18歳まで）

かかえている思いを誰かに話す事で、楽になるよう、気持ちを受け止めてくれます

### 生徒・保護者の感想

- 最初はゲートキーパーって何だろうと思っていたけれど。道案内をする人、ケガをしている人を見つけたり気づいたりすることができる人と聞いて「ああ」とじっくりきました。みんなストレスや悩みがあると思うし、私自身も気づけていないところもあると思うので、何でも話せる大人を探してみようと思います。そして私も誰かのゲートキーパーになったら良いと思います。 荒井麻貴さん
- はたして自分は相談を受けられる大人かどうか…。子供も自分自身に置き換えて個々に考えたりできるだろうか。せっかくの講座、自分でももう一度自分を見直し。子供たちもぜひもう少し話し合ったりの場が設けられると良いと思いました。相手の気持ちを素直な心で聞くこと…。単純なようで難しい…。そう感じました。 聴講した保護者の方より

### 石楠花BOXより

子供の命を守ることが大変な時代になってきました。中伊豆中の子供たちをよろしくお祈いします。

## 中伊豆中の夢に向けて…生徒総会

5月29日令和元年度の生徒総会が開かれました。今年の生徒会のテーマは「桜」です。桜の花が咲くためには、いろいろな養分を吸収しその養分が集まって桜の花が咲くのと同じように、生徒一人一人がそれぞれの役割を果たし生徒会に養分を集め、桜の花のように咲き誇る中伊豆中にしていきたい。そんな思いのこもったテーマになりました。

通常の各委員会からの報告に続き、緑流祭を見据え縦割りのあり方をどうするかについて全校で話し合いがなされました。（本年度1年生が1クラスになってしまったためこれまでのような組み合わせはできません）。「5クラス対抗が良い」「1年生を2つに分けてこれまで通りの縦割りが良い」「学年団対抗が良い」等、それぞれの立場から相手を思いやりながらも自分たちの思いを伝えるために活発な意見交換がなされました。生徒総会の中では話し合いに決着が付かなかったため、「1年生を2つに分けない」「縦割りを維持する」の2つの意見を生徒の総意として、生徒会本部に一任することになりました。生徒会本部は話し合いを重ね、その結果2クラス対3クラスの縦割りで行くことを決定しました。



## 夢を実現させる舞台…中体連田方地区大会

多くの3年生にとって最後の公式戦となる「夏季中体連田方地区大会」の日程が決まりましたのでお知らせいたします。

※組み合わせ等は25日以降にお知らせします。

野球	6・7・13・14(予備15)	・蕪山球場・さつきが丘公園
ソフト	6・13日(予備7・14)	・修善寺グランド
バレー 男子	6・7日(予備14)	・6日中伊豆社会体育館 7日長岡総合体育館
女子		・長岡総合体育館(両日とも)
テニス 男子	6日:団体戦(予備7日)	・函南東中学校
女子	13日:個人戦(予備14日)	・函南中学校
サッカー	6・7・13・14日(予備15)	・函南運動公園

応援よろしくお祈いいたします!!