

校長室だより



真岡東中 校長室だより

No. 82

2019/01/25/Fri

立志式まであと7日

チーム東…生徒・家庭・教職員へ向けての校長通信

高め合い、磨き合い、感動し合い、「愛」いっぱいの真岡東中に！

真岡東中学校HPでもご覧いただくことができます

醍醐天皇、菅原道真を左遷 901年
北イタリアでカノッサの屈辱 1077年
江戸で最初の打ち壊し 1733年
第1回冬季オリンピック開催 1924年

多方面にわたる本校生の活躍！

真岡東中の生徒が「優秀選手賞」と「敢闘賞」！ 「全国都道府県対抗駅伝大会」でも活躍！

「全国都道府県対抗男子駅伝大会」栃木県代表＝永島陽介選手

1月20日(日)、広島市平和記念公園前発着で行われた大会で本校の永島陽介さん(3-1)が栃木県代表選手として6区(3km)を走りました。

中学生区間は2つあり、アンカーヘタスキを繋ぐ大切な区間を任されましたが、区間19位と大健闘の走りでした。

テレビ放送もありましたので、ご覧になった方も多かったでしょう。高校生や大学生、社会人の選手とともに練習を積み重ねてきた経験は、今後に必ず生かされます。永島さんは高校進学後は、陸上競技部に入部して長距離走の練習を続けます。高校では都大路、大学生では箱根を走ることを夢見ながら走ることでしょう。今後の活躍を楽しみにしています。



永島 陽介 さん

硬式野球親善大会「優秀選手賞」＝菅天翔選手

…12月に益子北球場などで行われた大会で、芳賀硬式野球練習会が優勝しました。この大会で、本校の菅天翔さん(3-3)が「優秀選手賞」に選ばれました。

菅さんは本校野球部の中心選手として活躍し、今年度の芳賀郡市春季野球大会の優勝、郡市総体野球大会の準優勝に大きく貢献した選手の一人です。

なお、この大会は、高校野球を目指す中学生の育成と親睦等を目的として開催されているもので、今年で4回目となります。芳賀地区硬式野球練習会は、夏の大会(総体)を終了した中学3

年生を対象に練習を開いています。菅さんは、現在受験勉強中ですが、高校進学後の活躍が期待されます。今から、楽しみにしています。

関東地区空手道選手権大会「敢闘賞」＝白瀧悠選手

…11月に川越運動公園総合体育館(埼玉県)で行われた大会で、本校の白瀧悠さん(2-2)が、男子形の部で4位に入賞し、「敢闘賞」を受賞しました。

白瀧さんは、本校の卓球部の部長を務める中心選手で、各種卓球大会でも活躍しています。空手は、小学生の時から練習を続けていて、卓球に空手に、そして勉強にと忙しい毎日を過ごしています。

真岡新聞の取材に対して、「ずっと夢見ていた決勝の舞台で得意形の『慈恩』を演武できうれしい。次は全国大会でも入賞したい」と決意を述べていました。今後も、卓球と空手の二刀流での活躍を期待しています。



白瀧 悠 さん



菅 天翔 さん

来週1/28(月)は「中学校入学説明会」です



昨年度の授業参観の様子

4月に本校に入学予定の小学6年生と、その保護者の皆さんが来校して開かれる「中学校入学説明会」が3日後に迫っています。1年生はにとっては懐かしい思いがするのではないのでしょうか。

生徒会本部役員が行うプレゼンテーションは、本番に備えて何度か練習を重ねています。生徒の立場から見た真岡東中学校の魅力を伝えてほしいと思います。

「まとめ」の3学期ではありますが、来年度へ向けての準備も着々と進めていく3学期です。

寒い夜…受験生にはこんな夜食を！…②

「スナック菓子でも甘くない物だからいい」「チーズやエビが入っているから栄養がありそう」などと勝手な想像は禁物です。ラーメンやスナック菓子は高エネルギーで塩分が濃厚ですから、のどが乾いて夜中に清涼飲料水が飲みたくなり、食生活では将来、生活習慣病になるおそれがあり心配です。

また、頭脳の働きにとっても、あまり良くないメニューと言えます。なぜなら、これらの食品に含まれている糖質が体内でエネルギーに変わるにはビタミンB₁が必要です。糖分の摂り過ぎでビタミンB₁が不足すると集中力がなくなり、身体がだるい・居眠りしやすいなどの症状が表れる言われています。頭の回転をよくするためには、どうしてもビタミンB₁が必要となります。それが不足してしまつては困ります。

さて…では、どんな夜食ならば喜ばれるのでしょうか。というと…



修学旅行の食事の様子から

- (1) 消化吸収のよいタンパク質にたっぷりの緑黄色野菜を添え、カルシウムの多く含まれた小魚・大豆・海草・牛乳なども食べることが大切！
- (2) 夜食は温かくて消化のよいものを！
- (3) ビタミンが多く含まれているものを！

カルシウムは骨や歯をじょうぶにするだけでなく、精神的なイライラを防ぎ、集中力をつけ、身体の働きを順調にする働きもあると言われています。頭の働きも食べ物によって大きく左右されるというわけです。インフルエンザも含めて、風邪予防にも、食事の摂り方はとても大切になってきます。

このような夜食を用意してあげれば、緊張したピリピリした気持ちもやわらぎ、受験勉強にもいっそう身が入るのではないのでしょうか。もちろん、受験勉強は本人の「やる気」が一番大切なのですが…。

3年生の「受験生川柳」～受験勉強の息抜きに～…①

受験勉強の忙しい中、その合間をぬって「受験生川柳」を寄せてくれた3年生…ありがとうございます。今後も、無理のない程度に、受験勉強の息抜きに…と考えて気軽にお寄せください。保護者の皆様もぜひ！

- ・冬なのに 頭の中は 熱中症
- ・体重と 勉強時間は 比例中

櫻井宏樹
櫻井宏樹