

校長室だより



真岡東中 校長室だより

No. 84

2019/02/07/Thu

卒業式まであと29日 特色選抜

一の谷の合戦 1184年

山脇東洋らが日本初の人体解剖1703年

日露和親締結で北方領土は日本に1789年

長野冬季オリンピック開幕 1998年

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

吹奏楽と駅伝と…本校生の活躍が続く！

吹奏楽の「金賞・最優秀賞」と「駅伝」での活躍と… 受験勉強との両立を図りながらの努力に拍手！

「関東アンサンブルコンテスト」＝金賞

1月27日(日)、神奈川県相模原市の相模女子大学グリーンホールで行われたコンテストにおいて、野沢肖樺さん(3-2)・塚田晏澄さん(3-1)・大石桃歌さん(3-3)が「クラリネット三重奏」を演奏し、見事「金賞」に輝きました。おめでとうございます。

惜しくも全国大会出場は逃しましたが、栃木県から出場した団体では唯一の金賞で、県ではトップの成績でした。

多忙な受験生にもかかわらず、受験勉強と両立させながら一生懸命に練習し「本番では最高の演奏ができました」と、ベストの演奏ができたことに満足して笑顔で語っていました。



大石桃歌さん 野沢肖樺さん 塚田晏澄さん

「栃木県吹奏楽ソロコンテスト」＝最優秀賞

… 2月3日(日)、いちごホール(真岡市民会館)で行われたコンテストでは、塚田晏澄さんがクラリネットソロで見事「最優秀賞」を受賞しました。おめでとうございます。アンサンブルコンテストに続いて2週連続の快挙です。2月24日(日)に東京の国立音楽大学で行われる「関東甲信越ソロコンテスト」への出場権も獲得しました。次なる大きなステージでの活躍を期待しています。

「栃木県都市町対抗駅伝競走大会」＝真岡市チーム



前田真徳さん

永島陽介さん

… 1月27日(日)、栃木県庁～栃木市総合運動公園を往復するコースで行われ、真岡市チームとして本校の永島陽介さん(3-1)が真岡市Aチームの4区=3.45kmに、前田真徳さん(2-3)が真岡Bチームの7区=3.53kmに出場しました。

ともに、真岡市の期待に応えようと懸命に走り、チームの活躍に貢献しました。社会人や高校生、学生等との合同練習もあり、スケジュールもきつかったと思います。しかし、両名とも学習との両立をしっかりと図っての活躍…本当に素晴らしいです。

◆勉強をがんばれる生徒は部活動もがんばれる＝集中力が違う◆

- 1 部活動に集中して練習に取り組んでいる生徒は節度があり、時間の使い方もうまい。勉強(授業や家庭学習)をしても雑念が頭に入らず、集中して勉強に取り組める。
- 2 生活にメリハリがあり、ダラダラとした生活をしていない。
- 3 1日3回の食事をきちんと取り、規則正しい生活＝健康管理ができています。

「食べること」は「生きること」…調理実習を通して



1年生の技術・家庭科の家庭分野の授業で、先日、調理実習が行われました。1年生がとても楽しみにしていた授業の一つでもあります。

現代の子どもたちは、生活体験が不足していると言われていいます。生きていく上で何よりも大切なことは「食べること」だと思います。

今回の調理実習のように自分で食べるものを自分で調理することができるようになることは、生きる力を

身に付けることにもなります。今回で学んだことを、ぜひ、家庭でも生かして行ってほしいものです。



寒い夜…受験生にはこんな夜食を！…③



「立春」を迎えたとはいえ、まだまだ寒い日が続いています。空気も乾燥した状態が続いており、各地で火災が起きているニュースもよく耳にするようになってます。本当に気を付けていきたいものです。

3年生にとっては受験一色のこの時期…風邪やインフルエンザといった「受験生の敵」には最大の注意を払い、予防対策は万全にしておきましょう。

適度の睡眠と栄養バランスの取れた食事は欠かせません。

日常の食生活を管理をしっかりしたいものです。

受験生にとって



3年生にとって残り少ない給食の時間…楽しく栄養補給を！

健康管理は受験勉強の一つでもあると考えていきましょう。

さて、この連載も3回目となりました。受験生のための「夜食」…そのメニューを考えるといろいろなアイデアがあるようです。

あるお母さんから紹介されたのが「焼きおにぎり」です。参考にしてみたいものはいかがでしょうか。

★ こんなアイデア ★

「お腹がへったなあ〜。」「でも作るのはめんどろ。」…そんなときには、「冷凍おにぎり」が便利です。

ご飯が中途半端に残ったとき、梅干し、おかか、何でもいから、好きなものを入れて、キュッ、キュッと握ってラップにくるみ、冷凍しておきます。

食べたくなったらオーブントースターで焼くと、あ〜ら、ら、不思議…。解凍しながら、こんがりアツアツの「焼きおにぎり」の出来上がりで〜す！

みそ、または醤油でもぬれば、とても香ばしくて、ますますおいしくなりますよ。熱いほうじ茶(みんなは紅茶などが好きかな？私はコーヒー派ですが…)などと一緒に召しあがれ！