



松 風

令和元年 5月15日
第3号 校長 高橋正人

二十四節気のひとつである「立夏」を過ぎ、暦の上では夏を迎えています。また、今年限りの10日間の大型連休が終わり、中学校では一昨日より体育大会の練習が始まりました。

「子どもの健康は早寝・早起きにあり！」

脳科学者として有名な東北大学の川島隆太教授は、「同じ時間に寝て、同じ時間に起きるという習慣をもっていないと、脳も体も元気が失われる。特に大きな問題は見当たらないのに、疲れて学校に行けない子どもがいます。こうした子どもたちは、きちんと睡眠をとっていないことが指摘されています。生活リズムを取り戻すことが一番の治療法であることもわかっています。」と話しています。また、私たちが日中に学んだことや経験したことは、睡眠の間に脳の中にしまわれます。しかし、睡眠時間の少ない人は、翌朝起きたときに前日したことを忘れている確率が高いそうです。以前は「1日5時間も寝ていたら大学には合格できない」などと言われていましたが、最近の脳科学の考えでは、「睡眠時間の短い人は、覚えたことが翌朝には抜けてしまうので、きちんと寝ることが重要なのです」とも指摘しています。

毎朝、昇降口に立って登校してくる生徒とあいさつを交わしていますが、何となく元気がない生徒に「どうしたの？」ときいてみると、「何となくダルくて・・・」などといった返事が返ってきます。ダルさの原因は様々だと思いますが、不規則な睡眠時間が原因となっている場合も少なくないのではないのでしょうか。今一度、お子さんの生活リズムや睡眠時間などについて確認してみてください。

また、しっかりと睡眠時間を確保すると早起きになり、朝食を摂る時間も確保できるようになります。さらに、朝食を摂ることによって脳が活性化することは、従前から言われていることです。「子どもの健康は早寝・早起きにあり！」を合言葉に、学校と家庭が協力して子どもの健全育成を推し進めていきたいと考えています。

第73回 体育大会スローガンは「力は無限大！Best Performance！」

今週の月曜日（13日）から体育大会の練習が始まりました。昨年度までは練習期間を3週間とっていましたが、授業時間の確保から今年度は2週間の練習期間で本番を迎えることにしました。また、今年のスローガンは「力は無限大！Best Performance！」です。このスローガンが練習中にグラウンドからよく見えるようにと、体育館の窓に大きく掲げられました。

◎ 体育大会：5月25日（土）生徒入場行進：午前9時00分を予定しています

本校の恒例行事にご協力ありがとうございました

一昨日5月13日（月）には、PTAの施設委員会が中心になって、約10名のボランティアの方々とシルバー人材の方5名もお見えになり、校地内の「松のお手入れ」と「花壇の手入れ、花の植え替え」作業をしていただきました。本校は市内13中学校の中で最も敷地が広く、「松林中学校」と言われるだけあって、校舎南側だけでもたくさんの松の木があります。そんな本校にとって、この時期に行う「松のお手入れ」は、何十年も前から行われている恒例行事なのです。

作業当日は朝から曇り空で、時折陽が差しましたが、気温もそれほど高くなく比較的作業はしやすかったように思います。今年度は授業の合間に先生方数名にも作業を手伝っていただき、保護者の皆さんと楽しい語らいのひと時となったように思います。

今後も大きな行事の前に、「花壇の手入れ」や「花の植え替え」、「散水」なども予定されておりますので、本校の環境整備にぜひともご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

◇◆◇部活動 春季大会報告 (第2弾) ◆◇◆

◆男子バスケットボール部

- ・ 4 / 27 (土) 市総体
決勝戦 vs 寒川東中 44 - 57 (敗退)
- ・ 5 / 2 (木) 湘南ブロック大会
1回戦 vs 羽鳥中 50 - 57 (敗退)

※市総体決勝戦は点の取り合いとなる好ゲームになりましたが、残念ながら準優勝でした。湘南大会1回戦も接戦となりましたが、わずかに力及ばず敗退しました。

◆男子ソフトテニス部

- ・ 4 / 28 (日) 湘南ブロック個人戦 3年ペア (ベスト32) 2年ペア (ベスト32)
29 (月) 湘南ブロック団体戦 1回戦 vs 大清水中 1 - 2 (敗退)

※湘南大会個人戦には2ペアが出場しましたが、ベスト32で敗退しました。団体戦の1回戦ではリードしていたのですが、途中で流れが変わってしまい逆転負けを喫してしまいました。

◆女子ソフトテニス部

- ・ 4 / 28 (日) 湘南ブロック個人戦 3年ペア (ベスト16)
3年ペア (ベスト32)
3年ペア (ベスト32)
- 29 (月) 湘南ブロック団体戦 1回戦 vs 善行中 3 - 0 (勝利)

- ・ 2回戦 vs 高倉中 2 - 0 (勝利) ・ 3回戦 vs 岩瀬中 0 - 2 (敗退)

※湘南ブロック大会の個人戦には3ペアが出場し、1ペアがベスト16、2ペアがベスト32という結果でした。団体戦では、1・2回戦をストレート勝ちしましたが、3回戦で惜しくも敗退しました。次は、夏の地区総合体育大会に向けて頑張ってください。

◆卓球部

- ・ 4 / 27 (土) 春季市内大会男子個人戦 3年1名 (ベスト32)
春季市内大会女子個人戦 3年1名 (ベスト8) ・ 3年1名 (ベスト32) ・ 3年1名 (ベスト32)
- ・ 4 / 28 (日) 湘南ブロック大会男子団体戦 予選リーグ vs 御成中 0 - 3 (敗退) ・ vs 鶴沼中 1 - 3 (敗退)
湘南ブロック大会女子団体戦 予選リーグ vs 円蔵中 1 - 3 (敗退) ・ vs 大清水中 3 - 2 (勝利)
決勝トーナメント1回戦 vs 明治中 3 - 0 (勝利)
2回戦 vs 長後中 1 - 3 (敗退)

※男女ともに団体戦では悔しい結果となりました。個人戦では男子1名がベスト32、女子1名がベスト8、2名がベスト32に入りました。夏に向けて全体のレベルアップをはかり、団体戦で勝負できるチーム力を期待しています。

◆バレーボール部

- ・ 4 / 29 (月) 3市1町大会1回戦 vs 旭が丘中 0 - 2 (敗退)
- ・ 5 / 2 (木) 湘南地区大会1回戦 vs 長後中 0 - 2 (敗退)

※3市1町大会の旭が丘中戦、湘南地区大会の長後中戦ともに接戦となりましたが一步及ばず1回戦で敗退しました。7月の地区総合体育大会に向けて、練習に励んでください。

◆ソフトボール部

- ・ 4 / 29 (月) 湘南大会1回戦 vs 湘洋中 3 - 2 (勝利) ・ 2回戦 vs 北陽中 0 - 8 (敗退)

※1回戦の湘洋中戦では、接戦を見事に制しました。2回戦の北陽中戦には3人のピッチャーを継投して臨みましたが、悔しい敗退となりました。夏に向けて頑張りを期待しています。

◆陸上競技部

- ・ 5 / 12 (日) 茅ヶ崎市選手権大会 女子200m : 3年生 (1位)、2年生 (2位)
女子800m : 3年生 (3位) ・ 女子4×100mR (3位)

※次の大会は、6月1・2日の全国大会までつながっている通信陸上大会湘南地区予選会です。1人でも多くの選手が県大会に出場できるように、しっかり走り込んでください。