

## 「感動ある大会になりました」

6月の陸上競技大会から始まった中体連市内大会は、天候にも恵まれて最終日の7月16日まで予定通りに開催されました。保護者、地域の皆様には、暑い中を応援や生徒の送迎に時間を割いていただきありがとうございました。おかげさまで大きな事故もなく、子どもたちは大会参加することができました。大会前に1・2年生が催してくれた部活動激励会では、2つのパフォーマンスを期待していることを伝えました。1つは「選ばれた技の使い手が、仲間とともに鍛えた心技体を思う存分に発揮すること」。もう1つは「選ばれなかった部員が、仲間の活躍を願い、チームのことを考えて、よりよいサポートと応援に集中すること」です。結果として、最後まで勝ち抜けた部はありませんでしたが、どの部も見事に2つのパフォーマンスを体現することができていて、観戦した私はたくさんの感動と喜びを覚えました。夏休みに行われる県大会に出場するチーム、選手、吹奏楽コンクール東部大会で演奏する吹奏楽部には、鍛えた心技体をさらに発揮して活躍されることを期待します。



### 市・東部大会等入賞

#### <団体>

- ☆女子バスケットボール部 準優勝・県大会出場
- ☆ソフトボール部 準優勝・県大会出場
- ☆サッカー部 準優勝・県大会出場
- ☆男子バレーボール部 3位 ☆女子卓球部 3位
- ☆男子ソフトテニス部 3位

#### <個人>敬称略 (県大会出場)

- 女子卓球部 ☆紅林 優勝 ☆林 5位
- 男子ソフトテニス部 ☆大河・春木 5位 ☆石田・渡邊 5位
- ☆安孫子・菊川 10位
- 柔道男子 ☆斉藤 2位 柔道女子 ☆仲西 2位
- 水泳女子 ☆戸谷 自由形 400m 3位 自由形 800m 3位

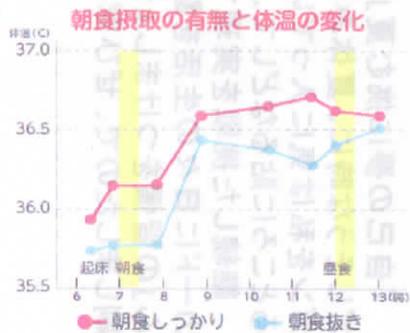
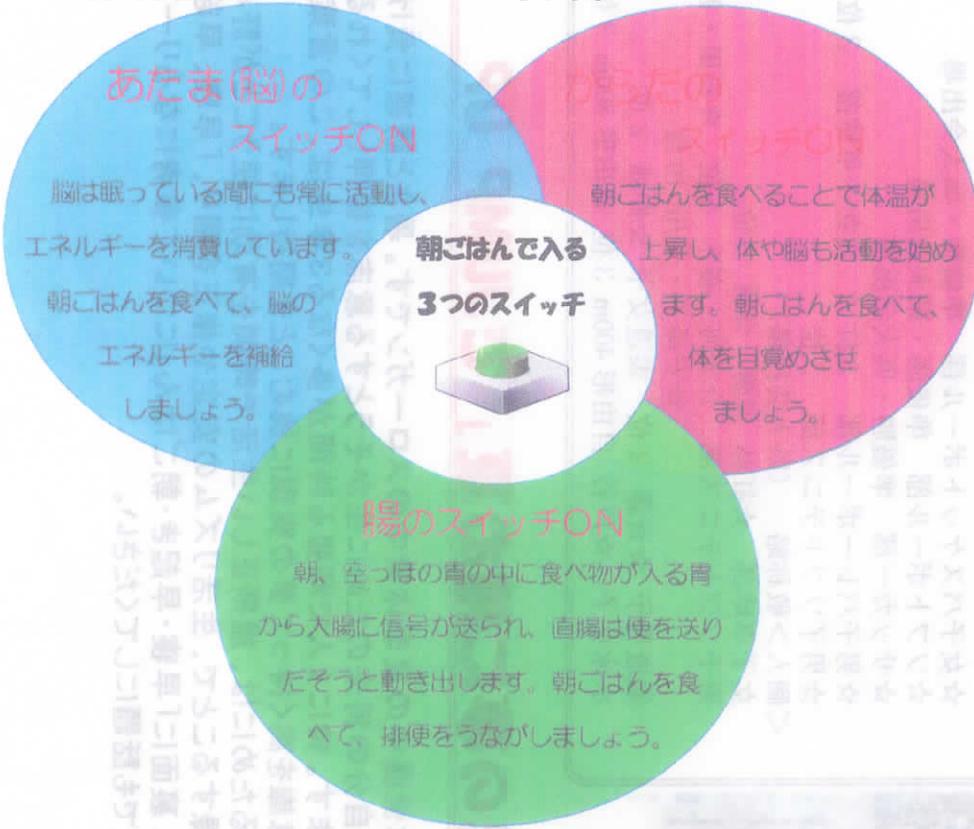
## 「自己の夢に挑む夏」でJUMP UP

「自己の夢に挑む夏」は愛鷹中の夏季休業中のスローガンです。暑さと誘惑に負け、情性で過ごしそうな時に、夏休みを自分の将来のために生かそうとする意志を後押ししてくれるこのスローガンを私は気に入っています。特に1人で頑張る時間が多くなる3年生は、この言葉を目に見えるところに貼るなどして、意識を高く持って夢の実現に挑むことを期待します。

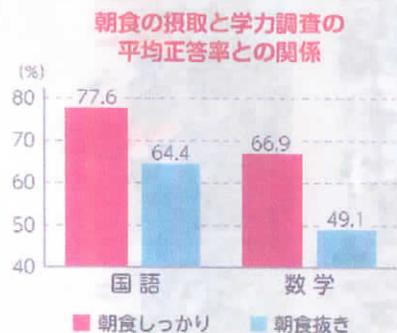
継続した挑戦を実現するためには、規則正しい生活で時間を有効に使うことが肝心です。QCカードに日々の生活を記録することで、生活リズムの安定や修正を図り、「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣をつけましょう。裏面に「早寝・早起き・朝ごはん」について参考になるリーフレットを印刷しましたので、ぜひ家庭でも話題にしてください。

# 朝ごはんはなぜ必要なのでしょう

朝ごはんを食べることによって「3つのスイッチ」が入り、  
 元気あふれる一日のスタートができます。



鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」文芸堂より



平成27年度文部科学省「全国学力・学習状況調査」(対象：中学生)より

# 早寝・早起きで生活リズムを整えよう

日中に活動して夜は眠るというサイクルは、体の中に生まれつき持っている「体内時計」の働きによるものです。これは、私たちの体調や気分をコントロールしています。体内時計が順調に動くためのポイントは次の3つです。

## ポイント①

### 朝の光を浴びよう

毎朝決まった時間に起きよう。  
 15~16時間後に「眠りを誘い、心を安定させるホルモン(メラトニン)」が出ます。

## ポイント②

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、「やる気ホルモン(セロトニン)」が出ます。頭がさえて集中力や学習能力を高めてくれます。



寝る前にスマホ、テレビゲームの光を見ていると寝つきが悪くなります。

## ポイント③

### 早寝をしよう

小中学生の体の成長や疲労回復にかかせない成長ホルモンは眠りはじめて1時間後頃から始め、特に夜10時頃から多く分泌されます。

生活リズムが整い、風車のように、体調のいい毎日が送れます。  
 『ライフマネジメント風車理論』(小澤治夫・西嶋尚彦)