



# 飯沼中だより11月

一人ひとりが輝き 学級 学年が輝く学校 平成27年10月30日(金)  
 飯沼中学校 TEL 746-7321 さわやか相談室 746-4572  
<http://www.iinumachu.av-center.kasukabe.saitama.jp/> 生徒352名(10月30日現在)



## 目標達成のためのルーティン

校長 永野 修

早いもので木々の落ち葉が冷たい風に舞う季節となりました。多くの落ち葉掃きボランティアの生徒のおかげで毎日清々しい朝を迎えることができます。学校では、市民文化会館大ホールでの合唱祭を間近に控えて、各学級ともに緊張感と一体感を感じながらの練習に熱が入っているところです。体育館で先日行われた学年ごとのリハーサルでは、各学年とも持ち味を生かした素晴らしい合唱を披露していました。特に、3年生は本番ながらの歌声とマナーのよさで、最後の合唱祭への想いが伝わる感動的な合唱でした。必ずや本番でも大ホールと聴いている人の心を震わせる感動の合唱を披露してくれるものと確信しています。保護者の皆様には、是非ご来場いただき躍動する生徒の姿をご覧いただきたいと存じます。



さて、ラグビーW杯イングランド大会での日本の活躍は、国内で今までにないラグビーブームを巻き起こしています。一次リーグで敗退したにもかかわらず強豪国南アフリカ戦での劇的な勝利をはじめ3勝をあげた日本代表は世界でも「最強の敗者」と称されるほどでした。まさに「歴史を変える」出来事になりました。とりわけ、勝利の立役者である五郎丸歩選手は、帰国後メディアでとりあげられない日がないくらいの人気者となっています。彼の正確なキックの秘訣であるキック前のルーティン(決められた動作)が大きな話題となりました。①ボールの感触を確かめながらボールを2回まわしてセット②助走は後ろへ3歩、左へ2歩移動③右手でボールを前に押し出すイメージの動作④下半身の力を抜く意識をする動作⑤キックの瞬間、前方へ体重移動、といったものです。85%以上の成功を目指して、メンタルコーチとともに考えたそうです。つまり、精神状態を安定させて100%の集中力を保つため行う行為なのです。イチロー選手や陸上のボルト選手もこうしたルーティンを大切にしています。一流のアスリートは目標達成のために「行動の習慣化」を図ることによって精神を安定させ目標を達成しているのです。



学校でも、こうした「行動の習慣化」を学力の向上や豊かな心の育成という目標達成のために日々の生活の中で大切にしています。一例をあげると、毎日の朝読書です。わずか10分間という短い時間ですが、脳を活性化させ、心を安定させることで落ち着いた一日のスタートが切れています。本校では欠かすことのできないルーティンなのです。秋の夜も長くなった現在、1947年に制定された読書週間(10/27～11/9)となっています。是非、読書を通して新たな世界や価値観に触れてみてはいかがでしょうか。自分が少し成長した気持ちになるはずですよ。



## 飯中生の活躍

新人体育大会県大会 陸上競技  
 2年200m 第3位 吉久 航平



春日部市中学校駅伝競走大会  
 <男子Aチーム> 第3位  
 平野与史基 岩崎 涼  
 塩井 飛翔 本澤 勇成  
 <女子Aチーム> 第6位  
 近藤 恵生 若月 優実  
 直江 美優 中山 もも

中川 達也  
 坂口 聖

加藤はるか

### 区間賞<男子>

- 1区 第4位 平野与史基
- 2区 第3位 岩崎 涼
- 3区 第3位 中川 達也
- 4区 第3位 塩井 飛翔
- 5区 第4位 本澤 勇成

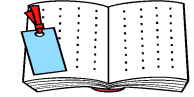


### <女子>

- 1区 第6位 近藤 恵生
- 2区 第1位 若月 優実 (2km区間 歴代1位)

### 埼葛科学教育振興展覧会

- 金賞 中村 優人(2-1)「人工イクラの謎に迫る」
- 銀賞 川島 彩花(2-2)「食品に含まれるビタミンCとその役割」
- 銀賞 眞壁 歩実(1-3)「生活排水が食物に与える影響」
- 高橋 風香(1-2)



### 市内読書感想文コンクール

- 特選 中山 もも(3-1)
- 金賞 飯沼 実梨(1-1) 保坂 歩哉(1-3)
- 斉藤加奈子(2-1) 和田 祐輝(2-1)
- 佐藤 玲香(2-3)

### 市内発明創意工夫展

- 遠藤 愛果 中山 颯麻 志賀 彩菜 (1-1)
- 小島 颯斗 飛鳥馬千帆 (1-2)
- 池田 露胡 志賀 友也 (1-3)
- 元木 美優(2-2) 今井 将翔(2-3) 小張穂乃花(2-3)



- 学校公開 11月2日(月)～6日(金)
- 合唱祭 11月4日(水)  
春日部市民文化会館にて  
午前:1, 2年 午後:3年
- ふれあい講演会  
11月6日(金) 13:15 受付

どうぞお越しください

## 11月の予定

1	日		
2	月	学校公開① 学年会⑨	(水)1245学
3	火	文化の日	
4	水	合唱祭	春日部市民文化会館
5	木	学校公開③ 合同学習会(葛中) 学区内懇談会	スーパー元気集会 火の授業 防災ショート 訓練
6	金	校内持久走大会 ふれあい講演会	
7	土		
8	日		
9	月	生徒集会⑥	3年生進路学習会 (体育館)
10	火	3年実力テスト 木の授業	1年生3days事前 訪問
11	水		
12	木		
13	金	生徒会認証式	
14	土	県民の日	
15	日		
16	月	3年三者面談①	
17	火	3年三者面談②	社会体験 チャレンジ①
18	水	3年三者面談③	社会体験チャレンジ② 2年上級学校授業体験
19	木	3年三者面談④	社会体験チャレンジ③ 2年庄和高校訪問
20	金	3年三者面談⑤	
21	土		
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火	金の授業	
25	水	木の授業 125634	飯沼中学校防災訓練
26	木	期末テスト①	
27	金	期末テスト② 専門委員会⑦	水の6校時
28	土	市内美術展	
29	日	市内美術展	
30	月		