

学校だより 富士見ゆ窓

平成29年度
熊谷市立富士見中学校だより 第 5 号



- 【学校教育目標】
『 自立 協働 貢献 』
《めざす生徒像》
・自ら考え判断し行動できる生徒
・仲間と話し合い、協力し課題を解決できる生徒
・他の喜びを自分の喜びとできる生徒

7月夏休み前全校朝会 『 起床 』

一日は24時間である。これは皆さん全員に平等に与えられています。以前にも話しましたが、24時間をどのようにマネジメント（計画）するかで人生は大きく変わります。自分を変えるということは24時間の使い方をどう変えるかです。

今日は私の現在の24時間のマネジメントについて紹介します。

起床は4時45分です。4時44分に目がさめ目覚ましを鳴る前に止めます。目覚ましの音を聞いたことはほとんどありません。起きてすぐに新聞を取りに行き、トイレに向かいます。ざっと新聞に目を通し、10分ほどでトイレから出て、冷蔵庫に向かいます。野菜ジュースを一杯のみ、朝5時にウォーキングに出かけます。1時間歩きますが私にとってこの1時間が24時間の中で一番重要な時間です。一時間、頭の中で一日のスケジュールを確認し、先生方に朝どんな話をしようか。全校朝会で皆さんにどのような話をしようか。昨日先生方から相談されたことをどのように解決しようか等すべて考えます。人間は歩きながら考えると脳が活性化して、よいアイデアが浮かんでくるからです。

6時に家にもどり、花の水くれを行い、朝食を食べます。朝食は3食の中で一番大事にしています。6時30分にラジオ体操を行い、7時に家を出て、富士見中に7時20分に到着します。その後書類の整理をし、そして、8時10分の打ち合わせで、先生方に色々なお願いをし、8時25分に皆さんの教室を回ります。

その後、日によって違う仕事をし、午後5時ごろ部活動の様子を見て回ります。午後6時にベランダから下校の様子を確認し、6時20分に学校を出て、家で7時には夕食を食べ、10時には寝ます。人間には7時間から8時間の睡眠が必要です。睡眠の前半で体の疲れを取り、後半で脳のストレスを解消するためです。5時間以内の睡眠では体の疲れしかとることはできません。

人間の脳の集中力は13時間が限度です。ですから私の集中力は朝5時のウォーキングから始まり、皆さんの下校を確認する午後6時までです。

休みの日も、起床と就寝、食事はほとんど同じです。よく、休みの日に寝ダメするという人がいますが医学的に無理だそうです。

私は起床時間を変えないこと、そして朝は必ず1時間のウォーキング、雨が降っても傘をさして、長靴をはいて歩きます。雨のほうがかえって良いアイデアが浮かびます。このリズムをかえなければ充実した一日が送れます。修学旅行でも大滝でも同じでした。

皆さんは明日から長期の休みになります。自分の一日の生活をどのようにマネジメントするかで、皆さんの人生は大きく変わってきます。人間が集中できる13時間を一日の24時間のどこに位置づけるか、すなわち何時に起きるかが重要です。自分の一日は自分でしか変えることはできません。自分の一日をもう一度見直してみてもうどうでしょうか。夏休みの40日間何時に起床し、13時間をどう使うか、ぜひ一人一人考えてみてください。

充実した夏休みをお送りください。 【平成29年7月19日（水） 校長講話より】



県大会での活躍



部活動名	県大会結果		部活動名	県大会結果	
男子ソフトテニス部	団体	ベスト8	陸上部	1年男子1500m 高橋	予選惜敗
	個人 滝澤・志村ペア	☆関東大会出場		3年男子100m 井田	第8位
	吉江・岡本ペア	ベスト16		共通男子200m 井田	予選惜敗
男子バスケット部		ベスト8		1年女子100m 立石	予選惜敗
女子ソフトテニス部	個人 山崎・萩原ペア	2回戦惜敗		共通走幅跳 田口	準決勝惜敗
男子バレー部		1回戦惜敗		2年男子100m 永嶋	予選惜敗
男子卓球部	個人 シングルス 青木	2回戦惜敗		2年女子100m 片桐	予選惜敗
女子卓球部	団体	3回戦惜敗		四宮	予選惜敗
	個人 シングルス 長倉	1回戦惜敗		女子共通800m 新井	予選惜敗
ラグビー部		1回戦惜敗	水泳部	女子100m平 北山	第3位
剣道部	男子団体	2回戦惜敗		石坂	予選惜敗
	男子個人 藤原	2回戦惜敗		女子200m平泳ぎ 北山	第4位 ☆関東大会出場
	渡部	1回戦惜敗		石坂	予選惜敗
男子体操部	団体 ベスト8	ベスト8		女子400mフリーリレー	第7位 ☆全国大会出場
	第13位	第13位		北山・石坂・吉原・佐藤	
女子体操部	団体 第13位	第13位		女子400mメドレーリレー	第1位 ☆全国大会出場
	個人 関口	第20位		北山・石坂・吉原・佐藤	
				男子400m個人メドレー 石井	第10位
				女子100m自由形 佐藤	予選惜敗
				女子200m自由形 佐藤	予選惜敗
				男子400m自由形 石井	予選惜敗
				女子100mバタフライ 吉原	第9位
				女子200mバタフライ 吉原	第5位 ☆関東大会出場

厚生労働大臣賞受賞!!

第39回全日本中学生水の作文コンクールにおいて、青木奎晟(2年)さんが厚生労働大臣賞を受賞しました。8月9日には、熊谷市長さんに表敬訪問し、結果報告を行ってきました。

8. 9月の予定

夏休みも残り10日間です。一日の流れをイメージして生活することはできたでしょうか。9月になるとすぐに期末テストです。

月	日	曜	行事予定	月	日	曜	行事予定
8	15	火	終戦記念日	9	1	金	身体測定 生徒会専門委員会 第2回PTA運営委員会
	16	水	全国大会(水泳)～19日 於:鹿児島県鴨池公園水泳プール		2	土	ウィークエンドサイエンス(9:00～11:30、13:00～15:30)
	17	木			3	日	
	18	金			4	月	職員会議 ※部活動中止 くまびスクール 第1回選挙管理委員会
	19	土			5	火	全校朝会 新人戦市予選代表者会議
	20	日			6	水	登下校指導 PTA下校指導
	21	月	全校登校日		7	木	臨時歯科健診(1-1～4、10～12組)
	22	火			8	金	前期期末テスト
	23	水	8月31日(木)の持ち物		9	土	熊谷市科学展(くまびあ)
	24	木	□上履き □水筒 □生活記録 □夏休みのしおり		10	日	
	25	金	□夏休みの生活記録表 □明日へのステップ		11	月	前期期末テスト くまびスクール
	26	土	□給食着		12	火	前期期末テスト 出陣式
	27	日	□身近な風景画を描こう □ラグビーポスター		13	水	第2回選挙管理委員会 新人戦県大会(水泳)
	28	月	□ひた鮑ノート(1年) □ライティングノート(2年)		14	木	臨時歯科健診(1-5、2-1～4) 新人戦県大会(水泳)
9	29	火			15	金	通級指導教室見学会
	30	水			16	土	
	31	木	前期後半開始 全校集会 避難訓練 給食開始		17	日	
					18	月	敬老の日「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」

富士見中学校のホームページをご覧ください！ 【 <http://www.kumagaya-fujiimi-j.jp/> 】

学校紹介や生徒たちの学校生活の様子をホームページに掲載しています。