

自学実践

養 精

自ら考え、進んで実践

平成26年 8月 25日(月)
(2014年)

平成26年度 第5号

茨木市立養精中学校 学校通信

発行者 高元伊智郎

567-0888 駅前四丁目7-60

電話 622-6345 ・ 6346

FAX 623-3713

<http://www.educ.city.ibaraki.osaka.jp/yosei-j/>

集中力

校長 高元 伊智郎

恵まれた条件を求めるのではなく、ひたむきに自分の心を磨き、どんな条件下でも100%の実力が発揮できる集中力を身につけることが、自分という人間をレベルアップさせるための一番の近道である。

(豊田一成『一流の集中力』ソフトバンク)

豊田一成とよだ かずしげさんはスポーツ心理学の大家で、本市教育長の知人です。多くのプロ・アマチームでメンタルトレーニングを担当し、高校時代のイチロー選手や中村俊輔選手のメンタルコーチや日本オリンピック委員会の選手強化委員などを務められました。七月末にあった校長研修会で直接お話をうかがいました。何事も、集中力を高め、やる気を維持することが大切で、その方法として①『じゆくたつ熟達目標』：ゴール(当面の目標)の向こうに、夢を設定する。②『ないげん内言』：「〇〇に合格する」「〇〇が成功する」「大丈夫。〇〇をやる力が自分にはある」等、断言的な肯定の言葉で自分に言い聞かせる。③『イメージング』：頭のなかに画像を描く。プラス表現でかっこいい自分を描く。このような3つのプラスの刺激によって、関係する細胞・遺伝子が活性化し、意欲と行動が結び付き、望ましい行動を行う。そうすれば、夢・目的・目標が叶うと教えていただきました。是非とも、実践してみましよう。

さて、37日間の夏休みはいかがでしたか。私は部活動などで頑張っている皆さんの姿を見て、元気や勇気をもらいました。共に、悔し涙を流したときもありました。すでに取り組みが始まっていますが、今学期は文化発表会・体育祭があります。部活動では新チームが発足しています。いよいよ、1年生も学校の一翼を担います。加えて2年生では職業体験学習、3年生では進路決定の時期を迎えます。今学期も、『自学実践』で努力し続けましよう。

部活動の様子

サッカー部

7月13日 福井高カップ 準優勝 7月29日 市民サッカー大会 第3位
7月31日 茨木市1年生大会 第3位

美術部 7月21日 第51回中学生海の絵画コンクール 銅賞

軟式野球部

7月29日 大阪大会 第3位 8月21日 茨木・三島地区大会 準優勝

吹奏楽部 7月30日 北摂地区大会 金賞

女子バレーボール部 7月31日 市長杯 第3位

水泳部

7月23・24日 大阪中学校水泳競技大会

女子800m自由形 第9位 9分37秒62

8月5日 三島地区大会

女子50m自由形 第3位 34秒10

第4位 34秒39

第6位 35秒21

女子100mバタフライ 第5位 1分15秒43

女子100m背泳ぎ 第6位 1分24秒69

女子200m平泳ぎ 第6位 3分33秒77

女子200m個人メドレー 第4位 2分44秒49

男子50m自由形 第6位 30秒63

男子400m自由形 第6位 4分55秒83

8月17日 市民大会

中学女子50m背泳ぎ 第1位 38秒2

中学女子50mバタフライ 第2位 32秒9

中学女子200mメドレーリレー 第2位 2分24秒6

中学女子200mリレー 第2位 2分8秒9

8月19日 茨木・三島地区大会

女子100mバタフライ 第2位 1分13秒55

女子400mメドレーリレー 第3位 5分19秒17

女子総合の部 第3位 23点

卓球部

7月6日 茨木市中学生大会 個人戦女子 第1位

7月13日 三島地区優勝卓球大会

個人戦女子 第2位

団体戦女子 第2位

8月8日 茨木卓球フェスティバル

団体戦男子 優勝 Aチーム

女子 優勝 Aチーム

8月22日 茨木・三島地区大会

個人戦女子 優勝 準優勝 第3位

陸上部

7月5日 通信陸上大阪大会

女子2年生100m 第2位 12秒80

第4位 12秒94

男子共通走高跳 第3位 1m75

第5位 1m75

女子共通4×100m 第5位 51秒38

7月24・25日 大阪中学選手権

男子共通走高跳 第3位 1m75

第5位 1m75

8月7日 近畿大会

2年女子100m 第9位

男子共通走高跳

7月14日 茨木神社夏祭り 青健協活動として
約200名が参加いたしました。地域の伝統文化
を学び、地域の皆さまの温かさを感じました。

ご声援ありがとうございました。



8・9月行事予定

25	月	始業式、学、道	ランチ給食なし
26	火	火2345 (45分授業)	3年のみランチ給食なし
27	水	水12345 (45分授業)	
28	木	木623451 (45分授業)	
29	金	金123456 (45分授業)	P T A 実行委員会
30	土		
31	日		
1	月		
2	火	火623451	3年実力テスト
3	水	集会	
4	木	木623451	
5	金	大阪880万人訓練	
6	土		
7	日		
8	月		
9	火		S C 相談日
10	水	木23451	
11	木	文化発表会前日準備	部活停止
12	金	文化発表会	
13	土	中条地区敬老会	(福祉文化会館 伝承太鼓部出演)
14	日	茨木地区敬老会	(クリエイトセンター 吹奏楽部出演)
15	月	敬老の日	
16	火	火623451	結団式 パネル作業開始 S C 相談日
17	水	集会	
18	木	木623451	
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火	秋分の日	
24	水	学年予行	
25	木	学年予行	
26	金	3年のみ学年予行	P T A 実行委員会
27	土		
28	日		
29	月		
30	火	全体予行 (雨天：水2～5・準備)	S C 相談日

10月予定 1日：前日準備 (部停)、2日：体育祭、12日：地区運動会
 16・17日：中間考査、21日：進路説明会、23日：避難訓練、
 25日：生徒会選挙立会演説会、30・31日：2年生職業体験学習