



わが東中

校訓…共に羽ばたく

能代市立能代東中学校
校報第4号
令和3年6月9日
文責：平澤秀樹

雨天とグラウンドコンディション不良のため、延期となった「第32回運動会」を、6月2日（水）に晴天の下、行うことができました。

旧崇徳小学校グラウンドで行う予定で、グラウンド整備作業に来ていただいた保護者の皆様、地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、夏季総体を控えた時期に、もう一週間延ばすこともできず、平日開催とさせていただきます。どうぞ、ご理解ください。



第32回運動会

～『曙～心を繋ぎ さらなる高みへ』

雨天延期で6月2日（水）開催



生徒たちは、元気に各種目に取り組み、それぞれの思い出に残る運動会になりました。
生徒会執行部の皆さんのこれまでの努力に感謝します。

植栽の日～花壇整備作業

5月27日（木）放課後に、全校花壇作業が行われました。JRC委員から作業前に手順が説明され、どの学年も配置に注意しながら作業を進めました。

水やりはJRC委員が、草取りは、学級で工夫しながら行っていく予定です。



花壇作業の前に、1年生・鶴木祐安さんのおうちの方が、土を起こす等の下準備をしてくださいました。ご協力に感謝いたします。

側溝の清掃

ありがとうございました。

5月19日（水）の夕方に、野球部保護者の皆様が、校舎周囲の側溝掃除をしてくださいました。

雨模様の天候の中、大変きれいな状態にしてください、ありがとうございました。

食の講話

6月3日（木）、学校栄養教諭の畠山美佳子先生を講師に招き、「総体でベストパフォーマンスをするための勝負めしとは？」と題した食の講話を行いました。

「食べることは大切なトレーニング」「試合前に特別なことをするのはなく、普段から食べ方を考えて実践すること」など、女子栄養大・上西教授の言葉は、生徒に深くしみこんだようでした。また、効果的な水分補給のしかたや補食についてのお話もあり、大変参考になりました。

当日の資料は全校生徒に配付しておりますので、おうちの方もぜひご覧ください。



さあ 夏季総体

部活動強調期間

6 / 1 ~ 11



6月19日(土) 20日(日)に夏季総体が行われます。3年生にとっては、中学校部活動での集大成の舞台となります。各運動部キャプテンの意気込みを紹介します。

【野球・武田響心さん】

僕たち野球部は、春季総体の課題だったバッティングの力を付けるために、たくさん走ったり、重いバットを振ったりしてきました。夏季総体では、たくさん打って全県大会出場を目指して頑張ります。

◇能代球場 20日(日) 11時
能代南対琴丘の勝者と

【ソフトボール・藤原瑠香さん】

春季総体で課題となった守備練習を中心に頑張ってきました。今回の総体では、一人一人が声を出し、互いに助け合いながらプレーし、優勝できるように頑張ります。

◇市ソフトボール場
19日(土) 9時30分

対東雲中

【バスケットボール・館岡和心さん】

バスケットボール部は、主に激しいディフェンスと速攻を練習してきました。大会では、練習してきたことを生かし、勝ち進められるように頑張ります。

◇19日(土) 山本体育館

10時05分 対八峰中

12時45分 対能代二中

◇20日(日) 琴丘総合体育館

【バレーボール・中川花穂さん】

バレーボール部は、春季大会で課題となったレシーブの強化を頑張ってきました。3年生にとって最後の試合となるので、声をかけ合い、笑顔で終われるように頑張ります。

◇二ツ井町総合体育館

19日(土) 9時40分

対能代南中 対能代二中

20日(日) 9時10分

対二ツ井中 対東雲中

【陸上競技・長岡遙圭さん】

陸上競技部は、本番のレースを意識して練習に取り組んできました。基本的には個人種目ですが、声をかけ合いながら全力で頑張っています。大会では、最後まであきらめず自己ベストを目指します。

◇19日(土) 風の松原陸上競技場

9時30分 競技開始

【ソフトテニス・朝場敬人さん】

今回の大会は、声を出しての応援はできませんが、味方と声をかけ合い、明るい雰囲気です。また、3年生にとっては最後の大会となるので、全員で全県大会に出場したいと思っています。

◇19日(土) 団体戦 9時

対二ツ井中 対能代一中

◇20日(日) 個人戦 8時50分



【卓球・伊藤士竜さん】

私たちは、夏季総体に向けて、一人一人のよさを高め合う練習をしてきました。夏季総体では、全員で声をかけ合い、団体・個人共に全県大会出場を目指し、一球一球全力で試合に臨みたいと思います。

◇19日(土) 団体戦 9時

一回戦 対藤里中

◇20日(日) 個人戦 9時

メンタルトレーニング

ベストを尽くすために!

◇「自分の機嫌は自分でとれ」

◇フロー言語を選べ:自分の心のために言葉、表情、態度を選ぶ。

マイフロー言語をたくさん持つ。集団でのフロー言語を持つ。

「口に入れる食べ物で体が決まるように、耳に入れる言葉で心が決まる。」

◇「今」を大事にする思考を!

~過去を考えるととらわれる。未来を考えると不安と緊張でゆらぐ。

◇もらうのではなく、与える思考を! (もらう思考は依存することになる)

「〇おもしろい」(×さげすみ)、「〇応援」(×嫉妬)、「〇感謝」(×文句)

辻秀一氏 (スポーツドクター、エミネクロス代表) メンタルトレーニング講演より (H.23)