



新喜多中だより

校長 河本 浩幸



～うちの生徒はみんな新喜多の子～

令和6年8月29日
第13号



学校 HP はこちら👉

『月間150kmのランニング』

夏休みが終わり、今日から2学期がスタートしました。充実した夏を過ごすことができましたでしょうか。私にとって、この夏の思い出の一つは、甲子園に行って高校野球観戦をし、青春をいっぱい感じさせてもらえたことです。もちろん新喜多中生からもこの夏にいっぱい感動をもらいましたので、それについては裏面に紹介させていただきますね。

さて、タイトルの「月間150kmのランニング」。これは私の目標の一つです。もともとは「ランニングなんてしんどいこと無理！」って思っていたタイプだったのですが、30代後半、教育委員会で勤務をしていた頃は一日中パソコンに向かって事務作業をすることが大半だったことに加え、不規則な食生活が影響し、見る見るうちに不健康な体になってしまいました。それがきっかけで、40歳になった頃からランニングをするようになりました。当初は長い距離を走ることがとてもきつかったのですが、音楽を聴きながら走ったり、景色が違うコースを走ったりし、ランニングを苦と感じることがないよう、できるだけ楽しみながら、そして無理なく継続することを心掛け、今ではだいたい毎月150kmは走っています。

私は目標を立てるときには、「三つのコツ」を意識しています。一つ目は「分かりやすい」ことです。詳しく説明しなくても、どんな目標なのか誰にでも分かってもらえる表現であることが大切です。二つ目は「できそう」ということです。少し頑張ればできるような目標であれば、何とかしようとする気も出てきます。そして三つ目は「結果が分かる」ということです。目標が達成できたか結果が分かれば、振り返りによって新しい目標が見つかることでしょう。

例えば、「成績を上げる。」とか「クラブを頑張る。」といった目標では、分かりやすくても、どのようにして成績を上げるのか、どのようにクラブを頑張るのか分かりにくいです。また、達成できたかどうかを判断することも難しいように思われます。2学期の新たなスタートを踏み出すこのとき、自分の目標に「三つのコツ」がそろっているか確かめてみませんか。



2024年8月

	合計	平均
ランニング 時間	27 19:39:22	0:43:40
キロカロリー	12,433KCAL	460KCAL
距離	181.48KM	6.72KM
ペース		6'30"KM

屋外ランニン
8.61KM

毎回 Apple Watch で記録。
今月も目標達成！
自己肯定感もアップします。

●平和登校日

8月6日(火)、平和登校日、体育館での全校集会では「平和」について、まず生徒会代表から話があり、3年生からは写真などを交えて修学旅行の報告や平和宣言文が読まれました。また、私からは「オリンピックの精神」から「日常の平和」について話しました。クラスメートや友達との協力や理解を深め、みんなが安心・安全で、平和な新喜多中学校での生活を送ってくれることを願っています。



●新喜多中生、暑い夏！Part1

多くの運動部では、3年生にとって最後となる大会が終わりました。できる限りいろいろなクラブの試合観戦に行かせてもらいましたが、勝敗や結果より、一生懸命になって全力を出し、必死に頑張っている姿にたくさんの感動をもらいました。様々なクラブ活動の様子や主な試合結果などについて、一部紹介させていただきます。続きは次号にも掲載いたします。

○サッカー部

- ・東大阪市総体ベスト8
予選リーグ1位突破
準々決勝戦(vs 縄手中 0-2)



○男子バスケットボール部

- ・大阪中学校選手権大会
1回戦(vs 熊取中 94-46)
2回戦(vs 富田林二中 57-65)
- ・夏季中河内大会
1回戦(vs 縄手中 66-44)
2回戦(vs 花園中 50-67)



○男子ソフトテニス部

- ・東大阪市ソフトテニス選手権大会
団体の部 準優勝 (岡林・玉尾・名越・高林・小島・大山)
- ・東大阪市民選手権大会
個人の部 第3位 (岡林・玉尾ペア)



○女子ソフトテニス部

- ・中河内夏季ソフトテニス大会
団体の部 ベスト8 (米村・寺田・江原・糸井・菊池・栗田・木村・木田)
- ・東大阪市民選手権大会
個人の部 ベスト32 (米村・寺田ペア、江原・糸井ペア)
- ・樟蔭杯 第5位 (米村・寺田ペア)
- ・KENKO CUP
団体の部 3位トーナメント 優勝 (江原・炭野・中西・田村・大倉・美馬・篠田・岡本)
- ・東大阪府中学校総合体育大会
個人の部 ベスト16 (江原・炭野ペア)、ベスト32 (中西・大倉ペア)

