



富士宮市立井之頭中学校 学校だより

令和5年 7月号

校訓：自律・明朗・責任

希望の森

かしこく たつとく うつくしく

学校教育目標 賢く 貴く 美しく

ホームページ <http://www.fujinomiya-shizuoka.ed.jp/jh-inokashira/>

～ 一人一人が主役 地域と共に生きる学校 ～
Eメール jh-in002@fujinomiya-shizuoka.ed.jp

「ゾーン(究極の集中状態)」 校長 山崎 匡史 令和5年6月23日(金)

井中激励会の時に「ゾーン(究極の集中状態)」について話をしました。時としてスポーツ選手やアーティストなどは驚異的な集中力で信じられないようなパフォーマンスを発揮します。これは一流の人たちだけがたどり着ける境地なのでしょう。そんなことはないそうです。一般人でも「ゾーン」の状態に入れるし、それは日常生活の場面でも生かせるそうです。例えば、「今日はずいぶん勉強がはかどるな」「いつもの半分の時間で作業が終わった」「練習でもめったに成功しない事が何度もできる」など、私たちは無意識にゾーンに入っていることがあるのです。では、これが意識的にできるようになればどんなにいいでしょう。意識してゾーン(究極の集中状態)に入るためには「ストレス」「リラックス」「集中」の3つのステップがあるそうです。

①極度のストレス状態に自分を置く(メ切が迫っている課題・仕事が目の前に山積みになっているなど)。脳に負荷をかける。

②一気にリラックスする。開き直ったり、瞑想したりする。このリラックス状態を創り出すのに効果的なのが呼吸法。(例えば、3・2・5法というのがあります。3秒吸って、2秒溜めて、5秒ゆっくり吐くと一気にリラックスできるらしいのです。何故2秒溜めるか、それは溜めた方が酸素の交換が上手くいくそうです。

③そして「集中」・・・やるべき行為に集中すること。「勝ちたい」とか「相手を倒すぞ」ということではなく、今日の自分の行為や動作(プレイ)を正確にすることに集中する。

するとゾーンに入れるそうです。ストレスをすごくかけて、一気にリラックスすると、脳にいろいろな快樂物質(セロトニンとかドーパミンとかノルアドレナリン等)がでてくるのです。その状態で行動を起こすと、作業や学習がすごく早く正確にできるそうです。

もうすぐ1学期が終わり、夏休みになります。勉強や課題、作品制作、部活動などやるべき事が目の前にありますね。3つのステップと呼吸法を試してみて、ゾーン(極度の集中)状態の自分を感じてみませんか。気付いていなかった自分の力や可能性が引き出されるかも知れません。

前期生徒総会・井中激励会

6月23日(金)に前期生徒総会・井中激励会が行われました。生徒総会では、後期活動報告・前期活動計画や「挨拶について」話し合いを行いました。挨拶はコミュニケーションのスタートなので、大切にしようという意見が、多くの生徒からでました。その後の激励会では、3年生の最後の大会に向けて下級生から気持ちのこもった熱い思いが伝えられました。



清拭タオル贈呈式

6月26日(月)に全校生徒と地域の方や保護者で作った清拭タオル146枚を持って、生徒会本部役員が富士宮荘で贈呈式を行いました。本年度は例年以上に多くの清拭タオルを贈呈する事ができました。



夏季休業中の学校閉庁日

について

8月14日(月)～8月18日(金)の期間を学校閉庁日とします。この期間は、職員日直を置かず、学校行事、部活動も行いません。緊急の場合は、学校教育課(22-1185)にご連絡ください。

井中杯 ゴルフ大会

7月10日に朝霧ジャンボリーゴルフクラブにて、井中杯ゴルフ大会を開催しました。当日は、暑さと霧に苦しまれましたが、選手は最後まで自分自身との戦いに勝ち、最後まで諦めずに力を出し切ることができました。

優勝：宇佐美浩一さん(3年)スコア87
準優勝：宮島 大芽さん(2年)



部長宇佐美さんの選手宣誓。立派な宣誓でした。



自分との戦いに勝ち、全員がやりきった表情です。

中体連速報！！

6月24・25日で開催された市内中体連(バドミントン)大会にて、**近藤修永さん(3年)**が**男子シングルス 第3位**に輝き、7月27・28日に開催される県大会出場を決めました!!(団体戦も出場します。)応援よろしくお願いします。

～井中屋企画～

「落花生種まき」

6月20日(水)の午後に全校生徒で落花生の種まきを行いました。畑作りからお世話になっている植松 登さんと「わいわい市」の方にご指導いただきました。種まきをしていく中で効率よく行うための様々な工夫や、動物から落花生を守るための紐を張る際の結び方など、学ぶことが多い貴重な時間となりました。



今年も金時がたくさん採れますように

希望の森を育てる会総会・PTA 奉仕作業 7月9日(日)

当日は雨が心配されましたが曇り空の下、奉仕作業を実施しました。「希望の森を育てる会」・PTA・OB野球の方々に協力していただき、広い校地がとてもきれいになりました。総会の時間に雨が降ってきたため、資料を配付して紙面開催とさせていただきました。ご協力ありがとうございました。



こんなに大勢の方々が、井之頭中のために集まってくれました。ありがとうございました。



盆景教室・授業参観

午後からは、赤池造園さんを講師にお招きし、盆景教室を開催しました。庭作りの基本を教えて頂いた後、親子で楽しそうに会話をしながら作品を作り上げることができました。最後に作品の発表を行い、会場全体が温かい雰囲気になりました。

7月

- | | | |
|--------|-----------------------------|----------|
| 19日(水) | 三者面談 | 13:15 下校 |
| 20日(木) | 三者面談 | 15:15 下校 |
| | 給食終了 | |
| 21日(金) | 11:20 下校 | |
| 23日(日) | 市中体連陸上競技(富士陸上競技場) | |
| 24日(月) | 弁当持参 大根種まき | |
| 25日(火) | 1学期終業式 | |
| | 大根種まき予備日 | |
| 27日(木) | 県中体連バドミントン団体戦
(富士宮市民体育館) | |
| 28日(金) | 県中体連バドミントン個人戦
(富士宮市民体育館) | |

8月

- | | |
|--------|--------------|
| 28日(月) | 2学期始業式 専門委員会 |
| | 身体測定 |
| 29日(火) | 給食開始 |
| | 小中合同運動会係会 |

9月

- | | |
|--------|---------------|
| 1日(金) | 引き渡し訓練 |
| 2日(土) | 第2回PTA古紙回収 |
| 5日(火) | 静岡県学力診断調査(3年) |
| 8日(金) | 英語弁論大会 |
| 15日(金) | 運動会前日準備 |
| 16日(土) | 小中合同運動会 |