



# 天行健

行健中学校便り 第14号

天行健なり  
平成25年9月6日(金)発行

## 校長室の窓から「行健魂の発揮～いよいよの新人戦編～」校長 伊藤幸夫

2学期が始まって2週間が過ぎようとしています。始まって早々、市合唱祭、市英語弁論大会、さらに市駅伝大会と、酷暑に負けずに練習を重ねてきた結果が問われる対外行事が続きました。参加した1人1人の心にどんな反省が残ったでしょうか。

さて、あと2週間と少して、中体連新人総合大会がやってきます。初めての公式試合を迎える1、2年生に、昨年の全校集会で話し、学校便りにも載せた「緊張する」ということについてちょっと内容を加えて書いてみたいと思います。

なぜ人は緊張するのか。私は要因として次の3つを挙げたいと思います。

- 1つめは、その場に「慣れない」「なじみがない」から。
- 2つめは、そのことに「自信がない」から。
- 3つめは、「なんとかうまくやりたい」、「成功させたい」と思うから。

家や学校のようにいつもいる場所ではないところで、簡単なことではないことを、うまくやり遂げようと思うからこそ緊張だと思います。では、この3つの緊張の要因を解消

するためには。

1つは、慣れるための練習。本番の雰囲気や会場にできるだけ近い環境や場所で練習をすること。

2つめは、自信を持つための練習。繰り返し、繰り返し、本番に対する不安、心配がなくなるまで練習すること。

そして3つめの要因は、どうしても必要なことで、なくすわけにはいかない(結果がどうでもいと思えば確かに緊張はしません)ので、集中するための力に変えて、いい状態で蓄えておく、ということが大事だと考えます。

それにしても、緊張して、思うように力が出せないということはやはりあります。だとしたら、思いっきり緊張してみるしかないですね。人生において、そうそう緊張する場面があるわけではありません。

「1点リードされての、最終回2アウトのバッターボックス。あの緊張感を思えば、その後の入試とか多くの人の前での発表なんか何てことはなかった。」とは昔の野球少年の言葉です。思いっきり、精一杯集中していきましょう。

## 第3回全校集会実施!



文化祭実行委員紹介

9月2日(月)1校時目に、第3回全校集会を実施しました。集会の前に、新しく今日から転入した先生と教育実習の先生を紹介しました。

会では、全国大会や東北大会に出場した選手の発表や表彰伝達、今年度の文化祭の実行委員長や各部門の委員長からのあいさつがありました。

文化祭に向けて、部門ごとに計画を立て準備をすすめているところですが、委員長を中心とした自主的な活動を期待しています。

全国大会・東北大会に出場した選手の発表は裏面に掲載しましたのでご覧ください。



表彰伝達の様子

## 第2回避難訓練(防犯教室)実施



9月3日(火)の6校時目に、防犯教室を実施しました。スクールガードリーダーの方からは、下校時の注意や護身術を学びました。明るいとことを通って下校することや防犯ブザーを持ち歩くことなどを確認することができました。また、郡山北警察署の生活安全課の方から、携帯電話使用についての注意や危険性などについて話がありました。

## 新職員紹介

名 前： 古川由美子 先生  
 教 科： 英 語 (2学年)  
 所属学年： 2学年  
 部 活 動： 文化部 (パソコン)  
 一 言： 生徒と一緒に活動していきたい  
 と思います。よろしくお願ひします。



平成25年度 文化祭実行委員組織	
実行委員長	鞠 子
学習委員長	高 橋
KST委員長	嶋
Big Art委員長	堀 尾
合唱ソール委員長	市 川

### 【来週の行事予定】

9日(月) 月1235金1金2

10日(火) 火123456

○立候補受付～17

11日(水) 1日総合

○1年 郷土を学ぶ体験学習

○2年 インターンシップ

○3年 校内体育祭

※ 弁当持参

12日(木) 木1234総総

○3年 高校説明会 5・6校時

※テスト前放課後の諸活動なし

13日(金) 金①②③木6学

○第2回定期テスト(4教科)

①技家②保体③音・美

14日(土)

OPTA 北ブロック研修会

○行徳地区敬老会

15日(日)

文部科学省リアルタイム線量測定結果  
 行健中学校 校庭 (測定高さ100cm)  
 9/4(水) 14:10 現在 0.168 μSv/h

# 「中学校最後の夏」 星野

# 「東北大会に出場して」 渡邊

私はこの夏に向けての練習をしてきました。県大会では、「全中のタイムを切る」という目標がありました。しかし、結果は50M自由形があと0.2秒、100M自由形で、あと0.1秒で切ることができませんでした。優勝したものの、やはり悔しいという気持ちしかありませんでした。

東北大会では、個人種目は自己ベストで泳ぎ、全中にはつながらないものの、目標としていたタイムで泳ぐことができました。

次に夏休みが終わり、ジュニアオリンピックという全国大会に出場しました。やはり全国というのはレベルが高く決勝にすらのこれませんでした。

そして、おとといの選手権の大会では、リレーが1位と2位というすばらしい結果を残せました。個人も大会新記録を出すことができました。これまでの大会でこのような結果を残すことができたのも、部員の応援やサポートがあったからだと思います。

9月の中旬には、国体があるのでまたそれに向けて練習に取り組みたいです。私の中学最後の夏は最高のメンバーと最高の思い出をつくることができました。

私にとっての東北大会は、最初で最後の大会でした。女子共通リレーに出場しました。県代表チームとして必ず入賞するという気持ちで予選に臨み、組3位、総合8位通過で決勝に臨むことになりました。決勝当日はとても緊張していましたがバトンミスもなく、とても安定した状態でレースを終えることができました。残念ながら結果は総合8位と予選と同じ順位になってしまいましたが、タイムは50秒4という自己ベストを記録することができました。50秒4は、市大会では女子リレーの新記録になるタイムです。とても嬉しかったです。結果は8位でも、私は、行健中陸上競技部として県代表として走れたことを誇りに思います。たくさんの大会でリレーメンバーといろんなレースをしました。今回のレースは最高のレースでした。リレーメンバーに感謝していません。行健中の陸上部でよかったです。



## 栄光の記録

### 【郡山市民体育祭】

○50m 自由形 第1位 浅見	○100m 自由形 第1位 浅見
○50m 自由形 第3位 村上	○100m 自由形 第3位 村上
○50m 背泳ぎ 第1位 七海	○100m 平泳ぎ 第2位 七海
○50m 背泳ぎ 第2位 落合	○100m 背泳ぎ 第3位 白井
○50m 平泳ぎ 第2位 高橋	○50m バタフライ 第3位 大宮
○200m 個人メドレー 第2位 大宮	
○中学生男子200m リレー 第2位 大宮 浅見 七海 増子	
○中学生男子200m メドレーリレー 第2位 七海 大宮 増子 浅見	
○中学生女子200m リレー 第2位 村上 高橋 落合 白井	
○中学生女子200m メドレーリレー 第3位 白井 落合 村上 高橋	

### 【第21回二本松サッカー協会長杯争奪中学サッカー大会】 第3位

竹内	宗像	黒田	塚原	佐々木	小澤	佐久間
渡辺	佐々木	花村	渡部	松本	一條	塩田
齋藤	吉田	石井	高橋			

○優秀選手 高橋

### 【平成25年度郡山市小中学校合唱祭】 銀賞

尾崎	熊田	増子	吉成	高橋	戸叶	高橋
渡部	大山	和田	佐藤	西牧	和田山	関
川村	菅野	國分	佐藤	吉田	熊田	影山
酒井	井野	清水	滝田	濱尾	西山	鞠子
菊地	高田	高橋	橋本	橋本		

