

県中体連陸上競技大会が開催されました

7月5日～7日に、あづま総合運動公園陸上競技場で開催された県中体連陸上競技大会では、本校から生徒5名が参加しました。2年男子100M1位の選手は、青森県で開催される東北大会に出場します。



第1位	男子2年100M	11" 19
-----	----------	--------



学校外の生活にも注意を!



夏休みを迎えるにあたって、特に次のことに注意し、安全な生活を心がけてほしいと思います。

- ・ 自転車乗車中の交通事故が多発している。(中学生がとても多い)
- ・ スマホ利用、メール、SNSでのトラブルがある。(不適切な書き込み、呼び出し)
- ・ ゲーム、メディア視聴の時間が増え、生活のリズムを崩している。
- ・ 不審者の出没、地区内のたまり場での交流、夜間外出なども要注意である。

夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動について



7月16日(土)～7月25日(月)までの10日間、夏の交通事故防止県民総ぐるみ運動が行われます。期間中は毎朝、交通指導員の武藤様と交通安全母の会の皆様に、学校下の交差点で、交通安全指導を行っていただきます。保護者の皆様も、登下校時の見守りと安全運転をお願いいたします。

「朝鍛夕錬」

9月に行われる駅伝競走大会の練習が始まりました。夏休みには朝の比較的すずしい時間に練習を行います。その後は自分の部活動や3年生なら受験勉強という鍛錬の場となります。大学卒業の時、担当教授がご自身の著書に「朝鍛夕錬」と書いて渡してくれました。

<朝鍛夕錬(あさたんゆうれん)>

何かを成し遂げるには「朝に鍛えて、夕にも練習する」というように、1日2回修行しなければならないということ。スポーツにも勉強にもあてはまる気がします。

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝自習で、短時間集中して学習に取り組む(授業をしっかり受けて) ・ 家庭学習で、数多く練習問題に取り組む | <ul style="list-style-type: none"> ・ 朝、走ったり筋トレしたりする(栄養と休養をしっかりにとって) ・ 部活動で種目練習を繰り返す |
|---|---|