

平成28年 2月2日 NO・97

〒311-1114 水戸市塩崎町1016
TEL029-269-2116 FAX029-269-3160
Mail tunezumi-j@magokoro.ed.jp

【ホームページで、カラー版が見られます】



スピリット

常中魂

健康でいることの大切さ
 常澄中学校 二年 谷田部 未彩
 「健康でいる」ことの大切さを改めて感じさせられたのは、中学生になってからだと思います。
 中学生は、朝から部活があり、学校や家で勉強があり、部活や勉強の両立はとても大変です。でも、それらをやりにくくするには基本となるエネルギーが必要だと思えます。部活ではたくさん動いて体力を使うし、勉強では集中力を使います。ではこのエネルギーはどのようなようにして作り出せばよいのでしょうか。
 エネルギーを作り出すためには何といて、規則正しい生活をするのが大切だと考えます。朝食をしっかりと食べる、早く寝る、早く起きる、毎日のささいな事でいいのです。ちよ、とした事を少しでも意識すれば、自分にと、てプラスになるのではないのでしょうか。私は、この規則正しい生活を毎日心がけてい

一月二十九日(金)、県民文化センターにおいて、水戸市学校保健大会が実施されました。
 常澄中学校は、「水戸市健康優良学校」として表彰されました。
 また、個人として、水戸市生徒保健体育賞を三年生の鈴木雅人さんと、荻沼南海さんが受賞しました。
 さらに、一年生の谷田部未彩さんが作文部門賞に輝きました。

水戸市学校保健大会



まず、早く寝、早起きです。早く寝なければ早く起きられないし、早く起きなければ一日のスタートが遅れてしまいます。ですから、早寝、早起きは、とても大切なことです。そして、エネルギーを作り出すための第一歩だと、私は考えています。
 ニつ目は、朝食をしっかりと食べるということです。朝が忙しくなると、朝食を食べない人が多くいます。朝食を食べない人は、朝のエネルギーが不足し、授業中に集中力が低下し、体調も悪くなります。朝食は、一日のエネルギーの源です。朝食をしっかりと食べ、一日の活動に支えましょう。
 規則正しい生活について、私の心がけていることは、二つ上げました。一つは、運動も規則正しい生活の大切な部分だと考えます。私は女子テニス部に所属しています。女子テニス部の部員は皆、やる気や着るものも揃って、皆、テニスが好きです。私もテニスが大好きで、毎日部活を楽しんでいます。そして、一つの目標をクリアするために努力し、さらにまた一つ、二つと目標を持つ、意識のある練習に取り組みています。テニスは、動き回るスポーツです。コートはとても狭い範囲ですが、時にはボールを追いかけるために、グッと集中します。ボールを追いかけるために

なくてはなりません。具体的には、内類だけではなく野菜も野菜だけではなく肉類もとい、た感じにです。また、カップラーメンや、カップスープは加工食品なので、栄養面では十分です。ですから、制限をかけて加工食品を頼りにしない事が望ましいと思います。
 規則正しい生活について、私の心がけていることを二つ上げました。一つは、運動も規則正しい生活の大切な部分だと考えます。私は女子テニス部に所属しています。女子テニス部の部員は皆、やる気や着るものも揃って、皆、テニスが好きです。私もテニスが大好きで、毎日部活を楽しんでいます。そして、一つの目標をクリアするために努力し、さらにまた一つ、二つと目標を持つ、意識のある練習に取り組みています。コートはとても狭い範囲ですが、時にはボールを追いかけるために、グッと集中します。ボールを追いかけるために

中学生に、改めて感じさせられた健康でいることの大切さ、私達が大人になってもこの健康な体を維持していきたいと思えます。だからこそエネルギーを効率よく作り出した毎日を送りたいです。早く起きて、朝食をしっかりと食べて、意識的に運動、勉強に取り組む。早く寝る、こんな規則正しい生活をこの先何年、何十年にな、ても続けていきたいです。

追いついた時は嬉しい気持ちになります。私はテニスを通して運動する事の楽しさや大切さを理解することができました。また、テニスだけではなく学校の体育の授業でも、運動することの楽しさや大切さを理解する事が出来ました。二年生春の体育の授業の時、高跳びを学習しました。私は、その時、なぜか跳びがこえるのが怖くて、なかなか良い記録が出ませんでした。そんな悔しい結果をふまえて、私は自分に一つの目標を立てました。「1mを跳ぶ」。その目標を達成する機会が秋にあり、私は挑戦しました。記録は1m5cmで、なんと目標より5cmも高く跳びました。この達成感、運動を一生懸命や、た人にしか味わえないものだと思います。そして、達成感だけではなく、自分に自信が付き、意欲的に取り組む事ができました。ここで学んだことを生かして、運動だけではなく、来年私達を待ち構えている受験でも自分に自信を