令和4年度 六ヶ所村立第一中学校 学校だより



令和4年7月6日(水)発行 第10号 文責 藤川 俊彦

### 姿勢・丹田・呼吸を整えよう!! ~7月5日(火)全校朝会でのお話から~

7月5日(火)に全校朝会があり、以下のようなお話しをしました。

前回の全校朝会で「私たち人間は、自分の体でさえ、 3つにひとつはどうにもならない存在である」という お話しをしました。心臓や胃腸の筋肉は自分の意思 では動かすことができません。また、内臓や代謝、 体温といった体の機能を 24 時間体制でコントロール



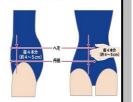
する自律神経も自分の意思ではなかなか上手にコントロールできません。 試合や試験で緊張し頭が真っ白になってしまい、体や考えが思い通りに行 かなかったという経験は誰にでもあると思います。これらは自律神経を上 手くコントロールできない事が原因のようです。この自律神経をコントロ ールする事は難しいのですが、整えることはできるようです。

キーワードは『姿勢』『丹田 (たんでん)』『呼吸』 の3つです。『姿勢』は座った時の姿勢です。椅子に 座った時も今のように床に座った時も「背筋や腰を



伸ば(立てる)して座る」ことが大事です。真っ直ぐな姿勢ができたら次 は『丹田』の位置を確認します。へその下4~5cm(指4本)にある場 所です。古代中国の医学で、丹は不老不死の薬、田はこれを産する土地を 意味し、ここに力を入れれば、健康と勇気を得るとされています。最後に 『呼吸』です。ここでは明治大学の齋藤孝教授の説く「3・2・15」齋 藤式呼吸法を紹介します。やり方は簡単です。鼻から3秒息を吸って、2 秒間『丹田』に吸い込んだ息を溜めます。 | 5秒間かけて口から細くゆっ くりと吐く。これだけです。これを何セットか続けます。

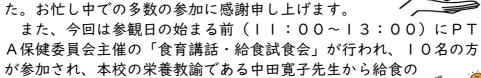
おさらいです。背筋を伸ばし、腰を立てます。丹田の 位置を両手で軽く押さえます。鼻から3秒息を吸い込み、 両手で押さえている丹田に息を2秒間溜めます。



口から細くゆっくりと15秒かけて吐き出します。緊張したり、集中力 が途切れそうになった時、身体や心が不調だなと感じた時にぜひこの呼吸 法を何セットかやってみてください。きっと心や身体が整うはずです。

## 参観日に64名二参加頂きました!~7月1日(金)に食育講話·給食試食会、第2回参加日を実施~

7月1日(金)に第2回保護者参観日を実施しました。 <> 「// 今回の参観日には64名の保護者の方に参加を頂きまし た。お忙し中での多数の参加に感謝申し上げます。



ことや食べ物・栄養についてのお話を聞きました。(写真①) 給食試食メニューは「わかめサラダ、アップルシャーベット (青森県産の紅玉)、ポークカレー」残念ながら「黙食」でしたが、 「とてもおいしかった」との感想を頂きました。(写真②)





## ジャンプ*チームメ*ンバーに雲嘱状を交付!~6月28日(メ)サモネ朝会~



#### JUMPチームって何?

JUMPチームは、「規範意識(学校や家庭、社会での 決まり 切法律などのルールを守ろうとする気持ち) を高め るため、中学生と高校生がお互いに呼びかけ、非行防止の 輪を広げていくことを目的に、平成11年に結成されたボ ランティアチーハです。

#### 名前の由来は何?

「JUMP」は「少年非行防止」を表す英語の頭文字 Juvenile (シュベナイル=少年) Visconduct (ミスコンダクト=非行) と、次代を担う青森県の少年たちがさらに飛躍し、大きく 「ジャンプ」してほしい!という理由で名付けられました。

6月28日(火)の生徒朝会で、ジャンプ チームメンバーの委嘱状披露とジャンプチー ムの説明をしました。本校では、生活環境委 員会のメンバーがジャンプチームを兼務して くれます。今後、校内外で非行防止に関する リーダーとして活躍してくれるはずです。



六ヶ所村立第一中学校

#### 上北地方中学校体育大会夏季大会の動画を公開します!



6月 | 8日(土) | 9日(日)に行われた第73回上北 地方中学校体育大会夏季大会の動画を公開いたします。 中体連での担当もあり、全ての子ども達の様子を撮影 することができませんでしたので、ご了承願います。 子ども達と一緒にご覧いただき、

頑張りを称えて頂ければ幸いです。

右のQRコードにて、令和4年8月2日 (火) | 2:00まで期間を区切り、 限定(保護者・在校生)にて公開いたしま す。なお、個人情報保護法により、無断で この動画を保存したり、SNS等へアップロ ·ドすることは**違法行為**となります。**動画** の取り扱いには、ご家庭内で十分ご注 意ください。また、再生時はデータ容量 再生に時間がかかる場合もあります。



6月 | 8日(土) | 9日(日)中体連動画

(8. 36GB)

# 3009



本校の生徒が出場するという情報を聞きつけ、先般の日曜日にクラブ ユースサッカー選手権 (U-15) 東北大会を応援に、安比高原のサッカ 一場まで行ってみました。冬場にスキーで安比に行ったことは多々ありま すが、夏場に行くのは初めて。市街地より5℃ほど気温が涼しい サッカー場で熱い戦いが繰り広げられていました。残念ながら 🦪 本校生徒3名が所属するチームは秋田県のチームに負けまし たが、懸命にボールを追う姿は清々しく、みんなとってもいい表情でした。

ちょっと早く試合会場に着いたので、以前から気になっていた日本初 の英国式全寮制インターナショナルスクールである「ハロウインターナシ ョナルスクール安比ジャパン」を見に行きました。今年の8月に開校 予定の校舎はまだ建設中ではありましたが、安比高原ゴルフクラブ に通じる道や建物はとても綺麗で、異国に来た感じがしました。

松原直美著「英国名門校の流儀」~一流の人材をどう育てる か~には、イギリスのパブリック・スクールは日本の中高一貫校に ほぼ相当する私立校であり、4200校弱あるイギリスの中学・高校の中 の30校(約7%)の学校を指し、イギリス歴代首相の約7割がパブリッ ク・スクールの出身者であり、ノーベル賞受賞者も多く、法曹界も卒業生 が大多数を占めているそうです。その他、経済界、医学界、スポーツ・芸 能界でも多くの卒業生がおり、「イギリスの全人口における卒業生の割 合を考えれば、著名人の多さは驚異的である。」と書かれています。

安比校の対象年齢は11~18歳(小学校6年生から高校3年生)との こと。「学業の成功だけでなく、多くの機会を与え、生徒が実りある人生 を送れるよう資質や才能を引き延ばし、社会に奉仕できる人に育てる」 がパブリック・スクールで共通に掲げる目標だそうです。高速道路を使え ば六ヶ所から2時間ちょっとで行けるこの学校が、これからどんな教育を 展開し、どんな卒業生を輩出(はいしゅつ)するのか、今から楽しみです。