

新しい朝

府中市立府中第十中学校
学校だより No.5
令和元年9月5日

『念力』

校長 竹内 康裕

夢が叶う場面を常に思い浮かべることが、夢を叶える秘訣の一つです。願うだけでなにも努力をしないのは論外ですが、将来を拓くにはとても有効な方法だと思います。

例えば野球。「強打者になる」「打てる」と思って打席に入る人と、「どうせ三振に決まっている」とか「打てなかったらみんなに悪い」などとマイナス思考や弱気で打席に入る人とは、その時点ですでに明暗がはっきりしています。ストレスのかかる厳しい局面でも力を発揮できる人たちの心には、普段の強い願いや明るいイメージと、それに突き動かされて行う普段からのたくさんの努力と、その努力に支えられた強い気持ち（自信）が血液のように熱く循環しているのでしょう。こういった話は多くの成功した人たちの物語の中にも出てきます。

プラス思考で物事の明るい面をながめ、明るい将来を思い描き、ひたむきに努力を続けていると、その人の表情や雰囲気も明るく活気のあるものになります。ひたむきな努力は成功を願う人の支えとなります。明るさと努力とやる気はお互いに高めあいます。「類は友を呼ぶ」と言いますが、そうなるとその人を取り巻く人間関係も、明るい前向きな人たちでいっぱいになります。

道を歩くとき、うつむいて歩いていると気分までだんだん減ってきます。ところが、胸を張って高い空を仰いでいると、それだけで気持ちは晴れ、深呼吸をしたようにすっきりします。たとえ困ったことがあったとしても、解決への道や手順が整理され、「まずはこれを頑張ればいい」と、心が前に動きます。前向きな考えや気持ちは幸せな人生へのパスポートのようなものです。

私たちは何歳になっても、自分や自分たちの将来を良いものにしたいと願っています。焦らずひたむきな努力を裏付けとして、夢が叶った自分(たち)を具体的にイメージし続け、前を向き、上を向いて笑顔で過ごしていることが、願いを実現させる手順の一つだと思います。

「念力」というと、どこか超能力や魔法のようなイメージがあります。普段はほとんど努力をしないのに、苦しい時にはすぐに願いが叶う都合のいい力というような響きもあります。一方、「念」じる「力」と書くように、夢に向かって粛々と日々努力をしている人たちがもち続ける強い気持ちのことである、とも言えます。「一念は天に通じる」のです。

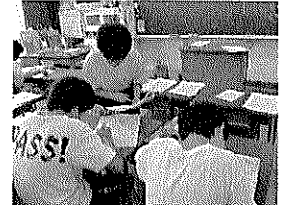
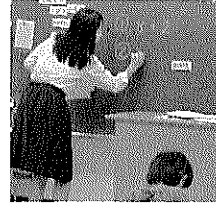
目標を定め、強く願い、ひたむきに行く。気持ち明るく、前向きに。やがてプラスのエネルギーとともに弾むように気運が前に進みます。「笑う門に福が来る」。朝、たとえ眠くても新鮮な空気で深呼吸して「さわやかな朝」を感じ、エネルギーを貯めます。毎日を前向きに大切に丁寧に生きよう。願いは必ず良い方向に進みます。

■□ 夏休みの活動 ■□

【五小サマースクール】

7月23日(月)～25日(水)の3日間、府中第五小学校で学習支援ボランティアを行いました。

小学生の夏休みの宿題、ドリル、作文をサポートしたり、プリントの丸付けをしたりしました。一年生にとっては、つい数か月前まで自分が勉強をしていた教室でしたが、小学生に丁寧に教えている姿は「さすが中学生!」。成長を感じる頼もしい姿を見ることができました。



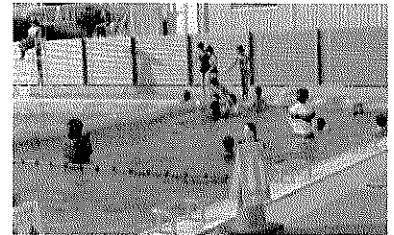
【地域貢献プロジェクト】

7月の活動で松本良幸さんの畑で栽培されていたひまわりの種を刈り取りました。収穫したひまわりの種は、天日干しした後、8月9日に町田リス園に納品しました。リス園のスタッフの方々に、大変喜んでいただきました。贈呈式後、リス園を見学させていただきました。リスと触れ合うことができ、楽しいひと時を過ごすことができました。



■□ プール開放 ■□

8月1日～25日の期間、十中のプールが市民開放されました。今年は、低学年用自由遊泳エリアや、泳ぎ方のレッスン時間もあり、昨年以上に小学生、小さな子供の歓声や笑い声が響いていました。



■□ 地域防災スクール ■□

8月31日(土)、防災スクールでは、自らの身を守る(自助)訓練はもちろん、自分のちょっとした行動が地域の人々や家族、友人の手助け(共助)になることはいかということ意識して訓練に取り組みました。自助・共助・公助の三助のそれぞれがうまく絡み合うことで、たとえ大きな災害があったとしても被害を最小限に抑えることもあります。もしもの時は、中学生の存在は大きな力になります。改めて、防災について体験し、考える良い機会になりました。



《大会、コンクールなどの結果》

○男子バスケットボール部

令和元年度 府中市中学校バスケットボール夏季大会 男子の部 3位

〈予選リーグ 2位〉

○四中 20-14

○七中 20-19

○明星中 37-7

●八中 15-26

●三中 18-36

〈1-4位リーグ 3位(浅間中と同位)〉

●五中 25-51

●三中 33-45

●浅間中 38-50



夏休みに新チームとなり、昨年度同様、様々な地区のチームと練習試合を行いながら力をつけました。また、技術指導員の方を始め、OB、OGにも夏休みにアドバイスをいただきました。今回の大会も様々な方々の支えがあった結果だったと感じています。4日間という長い期間でしたが、連日のユニフォームの洗濯、お弁当の用意、応援など様々なところで保護者の皆様にはご支援いただきました。ありがとうございました。

2学期からは、新人戦に向けて、全員で力を磨いていきたいと思えます。

○女子バスケットボール部

令和元年度 府中市中学校バスケットボール夏季大会 女子の部 1位

〈予選リーグ 1位〉

○九中 16-6

○七中 51-15

○三中 76-14

○一中 50-11

○八中 33-29

〈1-4位リーグ 1位〉

○五中 30-24

○四中 38-35

○九中 36-33



少ない人数でしたが、総力戦で大会に向かうことができました。外部指導員のアドバイスをもとに、夏休みの練習で技術とチームプレーに磨きをかけました。接戦が多い大会でしたが、全勝し、夏季大会優勝することができました。この結果に満足せず、継続した練習を行い、都大会を目指します。

○テニス部

府中市立中学校テニス部強化大会

〈女子ダブルス〉

第5位 佐藤・渡辺 組

第6位 表・高永 組

東京都中学校テニス選手権新人大会(個人の部)

〈予選 第9ブロック大会〉

男子シングルス 澤崎 祥一(本選進出)

女子ダブルス 澤崎・笛田 組(本選進出)

みんなで力を合わせ、暑い夏を乗り越えました。要所要所で円陣をつくり、コミュニケーションを大切に、一人一人を大切にして活動しました。日々の積み重ねの大切さを実感した選手たちは、次のステップに進んでいきます。

○剣道部

第9ブロック中学校夏季剣道研修大会

個人戦出場

2年生を相手に積極的に攻めていました。

○サッカー部

府中市少年サッカー大会 第4位

一年生にとって初の公式戦であり、他校と合同チームで行う初めての大会でした。

初めてのことが多い中でも、夏休みにたくさんの指導者からいただいたアドバイスを踏まえて試合をすることができました。

○吹奏楽部

北多摩吹奏楽祭

東京都中学校吹奏楽コンクール 銀賞

本番では練習の成果を十分に発揮し、のびのびと演奏することができました。元気ある十中サウンドをホールに響かせることができ、銀賞を受賞することができて良かったです。



○連合合唱団

第34回府中市青少年音楽祭出演

市内中学校の生徒180名が集まって5月から練習を始めた連合合唱団です。夏休みも3日間練習をして本番を迎えました。

お知らせ (生徒の皆さんへ)

『古墳まつり』のパレード出演者を募集しています。

日時：10月13日(日) 11:00~13:00(予定)

リハーサル・待機・更衣の時間を含む

場所：新しくなった古墳の広場

内容：古代衣装を着て雅楽演奏のもと国司行列を行います。当時の国司を迎える儀式の再現を厳かに行います。



*協力してくれる人は副校長まで

地域防災宿泊訓練のお知らせ

府中第十中学校の近隣地域の皆様を対象に宿泊防災訓練を予定しています。心に余裕のある平常時に避難所生活を疑似体験することで、災害に備え、防災について改めて考えてみませんか?詳細のご案内(申込書)は、学校から各ご家庭に配布されたもの、または回覧板に挟んであるものをお使いください。

主催： 青少年対策第十地区委員会
府中第十中学校スクールコミュニティ協議会

協力： 府中第十中学校 府中市消防団第14分団
府中第十中学校 PTA

場所： 府中第十中学校内(宿泊：体育館)

日時： 令和元年10月18日(金)17:30~19日(土)7:00
受付 17:00 から十中の体育館入り口にて

参加費： 100円/人(保険料金)申込時にお願いします。

10/18(金)夕~19(土)朝
青少対十地区
地域防災宿泊訓練

実際に泊って「避難所体験」してみませんか?
近隣の避難所を訪問し、その後の避難所生活について、私たちが実際に体験した内容を、実際に体験した方が多くはないでしょうか。また、地域の防災意識を高めること、防災意識の向上を図ることも、この機会にぜひ行ってください。

令和元年10月18日(金)17:30~19日(土)7:00
受付 17:00 から十中の体育館入り口にて

この機会にぜひ、近隣の避難所を訪問し、その後の避難所生活について、私たちが実際に体験した内容を、実際に体験した方が多くはないでしょうか。また、地域の防災意識を高めること、防災意識の向上を図ることも、この機会にぜひ行ってください。

府中第十中学校の体育館に泊ります
対象は近所在住の生徒です
夕食は用意済み、朝飯7時に提供します
食後に避難所へ入る企画しています
未成年は保護者の付添いが必要ですが、費用はかかりません
府中第十中学校
府中第十中学校
042-755-7227
副校長 山田 正代